Bucătărie italiană

Editura Aquila '93

Elke Fuhrmann

Bucătărie italiană

EDITURA AQUILA`93
ORADEA

Cuprins

Cuvânt înainte	3
Supe și aperitive	4
Preparate pe bază de carne și pește	18
Pizza, paste și risotto	40
Deserturi	56
Inventarul rețetelor	64

Cuvânt înainte

Bucătăria italiană nu înseamnă numai pizza și paste. Cine a vizitat măcar o singură dată Italia știe cât de diversificate sunt preparatele lor pe bază de carne, cât de gustoase cele din pește sau fructe de mare. Gustul deosebit al preparatelor italienești este un rezultat al ingredientelor folosite: legume proaspete, carne de bună calitate, animale marine proaspăt pescuite și, bineînțeles... puțină fantezie! Lăsați-vă conduși de aceste rețete și veți realiza ceea ce este mai bun în bucătăria italiană. Toate rețetele sunt atât de ușor de pregătit încât nici măcar un începător nu va întâmpina dificultăți. În general, rețetele sunt concepute pentru două persoane; în cazul celor care fac excepție se specifică numărul de persoane. Toate rețetele au fost deja încercate. În continuare se fac referiri la valoarea nutritivă, iar în ceea ce privește timpul de preparare (cuprinzând atât pregătirile preliminare cât și timpul necesar prăjirii, el a fost apreciat în funcție de preparat ca:

rapid = până la 1/2 oră
normal = 1/2 până la 1 1/2 oră
de durată lungă = mai mult de 1 1/2 oră

S-a considerat, bineînțeles, că fructele și legumele au fost deja spălate și curățate. Veți găsi totodată asociate fiecărei rețete scurte informații cu privirea la garnitura sau băutura care i se potrivește. Timpul de coacere și temperatura de coacere au fost date luând în considerare faptul că se va găti în cuptoare electrice.

Prescurtări

l.s. = lingură de supă (rasă)
l.c. = linguriță de ceai (rasă)
v.d.c. = vârf de cuțit
r.l.t.j. = răcit la temperatură joasă
l. = litru
ml. = mililitru = 1/1000 l
kg. = kilogram
g = gram
kcal = kilocalorie
cca = circa
min. = minut
o. = oră

Valoarea nutritivă se referă întotdeauna la o singură porție. Ordinea preparatelor din fotografii respectă pe cea din pagină.

Supe și aperitive

O masă fără aperitive este pentru italieni ceva de neconceput. Acestea au rolul de a stimula apetitul.

Aperitivele se servesc în general cu pâine albă; pot fi servite, însă, foarte bine și cu grisine. Supele de legume se vor servi de fiecare dată cu parmezan răzuit. Acesta va fi mai gustos, dacă se va cumpăra o bucată întreagă și se va răzui cu puțin timp înainte de a fi presărat deasupra preparatului.

Supă de legume milaneză

Timp de preparare: cca 1 o.

Timp de înmuiere: peste noapte.

cca: 730 kcal pe porție

Se consumă cu pâine albă.

50 g boabe mici de fasole albă
50 g slănină afumată
50 g șuncă crudă
1 l.s. unt sau margarină
1 ceapă
1 morcov
1 tulpină mică de usturoi
1 zucchino mic
100 g mazăre congelată sau proaspăt curățată
600 ml bulion de carne
1 cățel de usturoi
1/2 l.c. sare
1/2 frunză dafin fărâmițată
1 v.d.c. piper măcinat
2 roșii
2 l.s. salvie uscată sau mărunt tocată
75 g orez fiert
1 l.s. busuioc tocat
40 g parmezan răzuit

1. Boabele de fasole se lasă peste noapte la înmuiat.
2. Slănina și șunca se taie foarte mărunt și se pun în grăsime. Legumele se taie felii f. subțiri. Se scurg boabele de fasole și împreună cu mazărea și legumele se adaugă la slănină și șuncă. Se prăjește totul puțin.
3. Se stinge cu bulion de carne și se lasă la foc moale cca 25 de min.
4. Cățeii de usturoi se freacă cu sare, împreună cu frunza de dafin și mazărea, se adaugă la supă și se condimentează cu piper.
5. Roșiile se curăță de pielițe și se taie cubulețe, se adaugă împreună cu orezul la supă și se lasă să fiarbă în continuare 10 min. Se pun salvia și busuiocul, se presară cu parmezan.

Variante:
Fierbeți supa după indicațiile de mai sus, dar nu o presărați cu parmezan. În locul lui, prăjiți în tigaie 2 felii de franzeluță – baghetă, dați-le la cuptor la 200^0 C acoperite cu parmezan, scoateți-le și serviți-le lângă supă.

TIMP NORMAL
AROMATĂ

Supă de scoici

Timp de preparare: cca 1 1/4 o.

cca: 410 kcal/porție

Se consumă cu Baghete cu usturoi.

1 ceapă
1 morcov
1/2 țelină mică
1 cățel de usturoi tocat
2 l.s. ulei de măsline
sare
piper negru
1/2 l.c. busuioc tocat
1/2 l.c. oregano mărunțit
1 l.c. coajă răzuită de la o lămâie
1/8 l vin alb
200 g roșii curățate de pieliță
750 g scoici proaspete (midii)

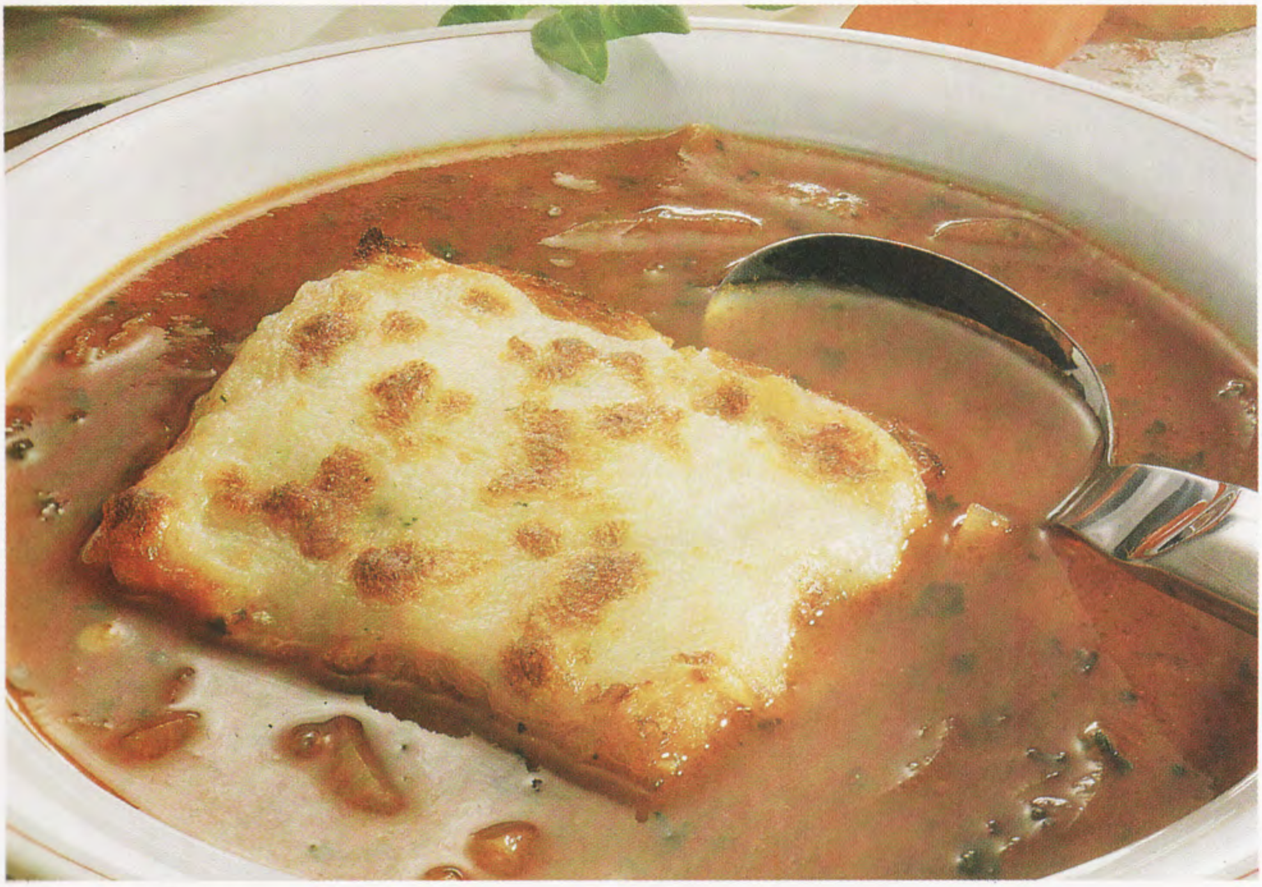
1. Legumele se taie în bucăți potrivite și se prăjesc împreună cu cățelul de usturoi 5–10 minute în ulei fierbinte.

2. Se adaugă condimentele și coaja de lămâie răzuită, se stinge cu vin alb, adaugându-se și roșiile.

3. Se iau scoicile deja deschise. Se curăță cu o perie sub jet de apă, se scurg bine și la sfârșit se adaugă la supa fierbinte.

4. Se acoperă supa și se lasă să fiarbă în continuare la foc potrivit până s-au deschis toate scoicile, pe urmă se gustă. Scoicile nedeschise se îndepărtează, deoarece ele sunt necomestibile.

Notă: Deoarece scoici proaspete se găsesc numai în anumite perioade ale anului, ele pot foarte bine să fie înlocuite cu cele congelate.



Supă de ceapă

Timp de preparare: cca 3/4 o.

Valoarea nutritivă: cca 350 kcal/porție.

Se consumă cu pâine.

250 g ceapă
1–2 l.s. untură de porc
1/2 cățel de usturoi
1/2 ardei iute mic
1–2 l.s. pastă de roșii
1/2 l.c. oregano mărunțit
1/2 l.c. busuioc tocat
75 ml vin alb sec
350 ml bulion de carne
sare, piper negru
1 praf piper de Cayenne
1 praf zahăr
2 felii pâine albă
50 g Mozzarella

1. Ceapa se taie fideluță și se prăjește în untură încinsă. Se toacă usturoiul și ardeiul iute și se prăjesc la rândul lor.
2. Se încorporează pasta de roșii, se condimentează cu oregano și busuioc, se stinge cu vin alb și se adaugă bulionul de carne.
3. Se înfierbântă cuptorul la 200° C. Supa se lasă să fiarbă la foc potrivit 25–30 min., se gustă și se pune în căni rezistente la foc.
4. Se ornează cu câte o felie de pâine albă care se acoperă la rândul ei cu o felie de mozzarella (cașcaval) și se dă ptr. puțin timp la cuptor.

Salată țărănească italiană

Timp de preparare: cca 1/2 o.

Timp de pătrundere: cca 1/4 o.

cca 490 kcal/porție

Se consumă cu pâine albă.

1 ceapă
1/2 ardei roșii
1/2 ardei verde
2 roșii
50 g măsline negre
100 g brânză (telemea) de oaie tăiată cubulețe
4 l.s. ulei de măsline
2 l.s. oțet
sare, piper
1 l.c. zahăr
1 l.s. usturoi tocat

1. Ceapa se taie cubulețe f. fine, la fel ardeiul și roșia, după ce a fost curățată de pieliță.

2. Legumele se amestecă cu atenție cu măslinele și brânza de oaie într-un castron îndeajuns de mare.

3. Salata se drege cu ulei de măsline, oțet, sare, piper și zahăr, se lasă la frigider să se pătrundă 10–15 min., se gustă încă o dată și se servește presărată cu usturoi verde tocat.

Roșii cu mozzarella (cașcaval)

Timp de preparare: cca 1/2 o.
Valoare nutritivă: cca 180 kcal/porție.
Se consumă cu pâine.

4 roșii
150 g mozzarella
câteva frunzișoare de busuioc
sare, piper
1. l.s. ulei de măsline

1. Se taie roșiile și mozzarella (cașcavalul) în bucăți.
2. Pe două farfurii plate se așează alternativ câte o felie de roșii și una de mozzarella (cașcaval).
3. Busuiocul se taie mărunt și se presară deasupra feliilor de brânză; câteva frunzișoare se păstrează întregi. Brânza se condimentează cu sare și piper și se picură cu ulei. Se garnisește cu frunzulițele de busuioc.

Notă: În cazul în care dorim ca roșiile cu mozzarella să fie mai condimentate, se pot presăra cu o lingură de oțet.

Platou cu aperitiv asortat

Timp de preparare: cca 3/4 o.

Valoarea nutritivă: cca 625 kcal/porție.

Se consumă cu pâine albă.

6 felii subțiri de salam milanez
2 felii subțiri de șuncă (de Parma)
6 felii subțiri de șuncă (Coppa)
50 g mozzarella (cașcaval)
măsline negre și verzi
1–2 ardei iuți din borcan
1 inimă de anghinare
25 g gorgonzola (dacă este)
Pentru condimentare:
80 g busuioc, chimion și salvie
1 cățel de usturoi
3 măsline negre fără sâmbure
25 g Pecorino răzuit
65 g ulei de măsline
sare, piper proaspăt măcinat

1. Salamul, șunca și mozzarella se împart pe două farfurii. Se ornează cu măsline, ardei iute, anghinare și gorgonzola.
2. Pentru condimentare, se toacă foarte fin ierburile, usturoiul și măslinele.
3. Toate componentele se amestecă bine cu brânza răzuită și cu uleiul de măsline și se dreg cu sare și piper.
(în foto: sus)

Ardei marinați

Timp de preparare: cca 3/4 o.

Timp de pătrundere: cca 1/2 zi.

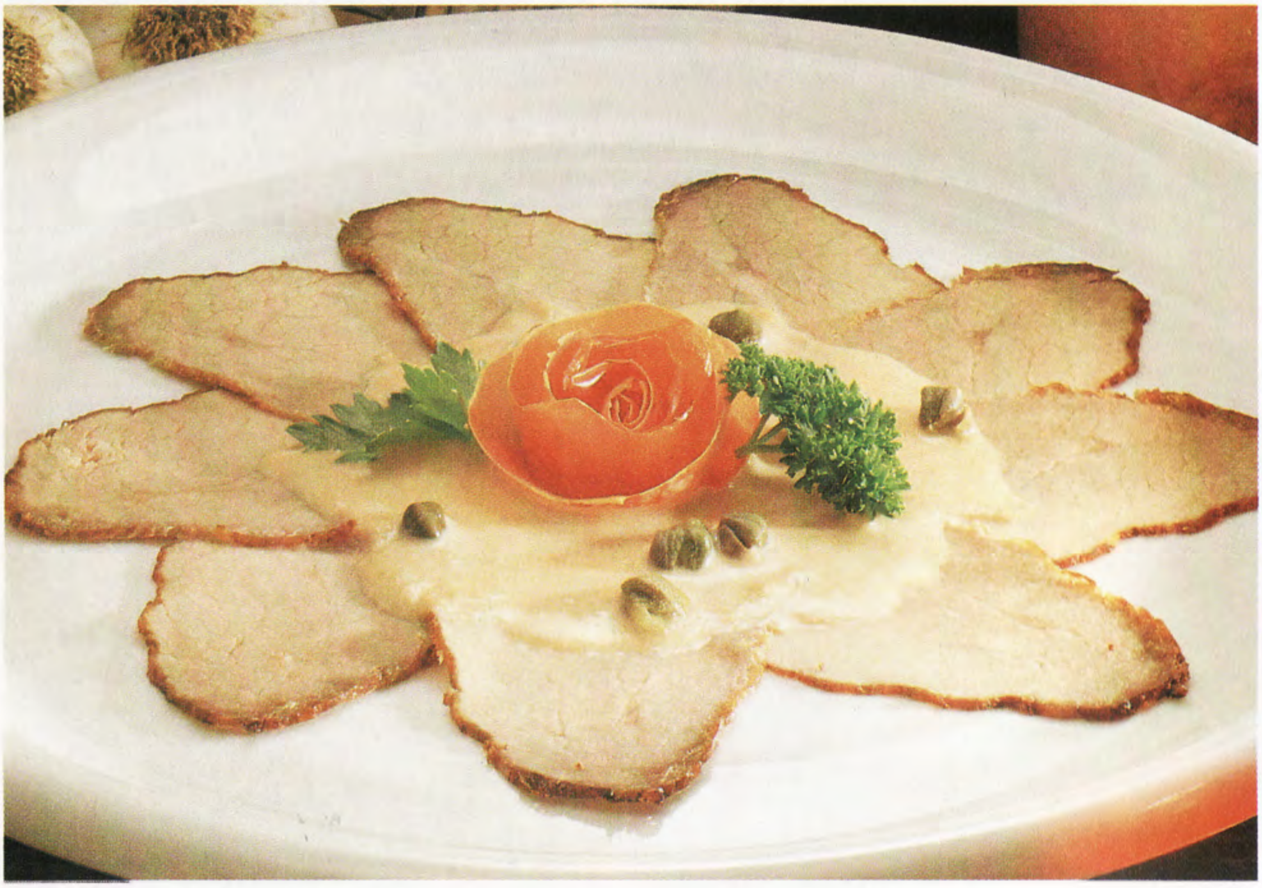
Valoare nutritivă: cca 200 kcal/porție.

Se consumă cu pâine albă.

3 ardei grași (roșu, galben și verde)
1 frunzuliță de dafin
3 l.s. ulei de măsline
3. l.s. oțet de vin
sare, piper proaspăt măcinat
2 căței de usturoi
4 fileuri de sardină

1. Se înjumătățesc ardeii și se coc în cuptor până când pielița devine neagră și plesnește. Pielița se îndepărtează ușor cu ajutorul unui cuțit. Ardeii se taie pe lungime în fâșii late de 3 cm și se îndepărtează sâmburii. Se așează pe un platou întins și se sfarmă deasupra frunza de dafin.
2. Uleiul de măsline se amestecă cu oțetul, piperul și sarea. Cățeii de usturoi se presează pe presa. Fileurile de sardină se zdrobesc cu ajutorul unei furculițe, se lasă la marinat. Se toarnă apoi peste ardei și se lasă să se pătrundă cel puțin o jumătate de zi.
(în foto: dedesubt)

TIMP NORMAL • **PICANT**



Carne de vițel în sos de ton

Timp de preparare: cca: 3/4 o.
Timp de pătrundere: ca 1/4 o.
Valoarea nutritivă: ca 790 kcal/porție.
Se consumă cu vin alb sec.

300 g carne de vițel
1 l.s. ulei
1 cățel de usturoi
50 g ton în ulei
3–4 fileuri de sardină
zeama de la 1/2 lămâie
1 gălbenuș cât mai mare
75 ml ulei de măsline
125 g smântână dulce
4 l.s. vin alb sec
1 l.s. caper
câteva picături de oțet de fructe
sare, piper
1 praf piper de Cayenne
1 praf zahăr

1. Carnea de vițel se prăjește bine în ulei și se lasă să se răcească.
2. Carnea se taie felii subțiri. Se așează pe o farfurie.
3. Se presează căței de usturoi, tonul și fileurile de sardină. Gălbenușul și zeama de lămâie se mixează împreună cu uleiul de măsline turnat tot câte o picătură până se formează maioneză.
4. Smântâna și vinul se amestecă, se adaugă la maioneză, obținându-se astfel un sos cremos. Se condimentează. Sosul de ton astfel obținut se porționează deasupra cărnii de vițel și se lasă la frigider 10–15 min. să se pătrundă.

Carpaccio ușor

Timp de preparare: cca 1/4 o.
Valoarea nutritivă: cca 220 kcal/porție.
Se consumă cu pâine albă.

160 g filete de vită
(carnea fiartă în prealabil)
piper, sare
3 l.s. ulei de măsline
2 l.s. zeamă de lămâie
1 l.s. pătrunjel tocat

1. Fileul de vită se lasă puțin la congelat și pe urmă se taie în felii subțiri. Se porționează pe două farfurii și se condimentează cu sare și piper.
2. Uleiul de măsline se amestecă cu zeama de lămâie și pătrunjelul, și se pune peste carne. Deasupra se presară piper măcinat mare.

Notă: Rețeta este foarte gustoasă și cu un adaos de felii subțiri de parmezan care se așează deasupra celor de carne.
Variante: Extravagantă este combinația de carpaccio de vită și carpaccio de somon: ea se pregătește în același fel ca și în rețetă.

Sepie prăjită

Timp de preparare: cca 1/2 o.
Valoare nutritivă: cca 1210 kcal/porție.
Se consumă cu risotto.

ulei pentru prăjit
400 g ventuze de sepie învelite în cocă și congelate
125 g unt sau margarină
75 ml vin alb sec
zeama de la 1/2 lămâie
3 gălbenușuri de ou
1 l.s. mentă (izmușoară) tocată
sare, piper negru
1 praf piper de Cayenne
1 praf zahăr

1. Uleiul se înfierbântă într-o friteuză la 180° C și se prăjesc ventuzele în aluat până devin galben-aurii. Se scot, se scurg bine de ulei și se pun la cald.
2. Pentru sos se fierb margarina sau untul și se lasă apoi să se răcească încet. Vinul alb, zeama de lămâie și gălbenușurile se pun într-un castron rezisent la foc și se bat spumă pe baie de aburi.
3. Se ia crema de pe foc și se adaugă picătură cu picătură untul sau margarina care între timp a ajuns la temperatura camerei. Izmușoara se presară peste sos. Acesta se condimentează puternic cu sare, piper, piper de Cayenne și zahăr.
4. Ventuzele de sepie se servesc cu sos.
(în foto: sus)

Legume pane

Timp de preparare: cca 3/4 o.
Timp de înmuiere: cca 1 o.
Valoare nutritivă: cca 770 kcal/porție.
Se consumă cu sos remulade.

150 g făină
1/8 l bere blondă
1 gălbenuș de ou
sare și piper
1 l.s. salvie tocată
100 g morcovi
100 g brocoli (fără tulpini)
50 g conopidă (fără tulpini)
50 g zucchini
ulei pentru prăjit
1 albuș de ou

1. Pentru aluat se omogenizează făina cu berea și albușul de ou. Se condimentează cu sare și piper. Se încorporează salvia. Se lasă la înmuiat cam 1 oră.
2. Legumele se lasă în apă sărată 2-3 minute. Se scot, se pun puțin în apă cu gheață, se scurg și se lasă la rece.
3. Uleiul se înfierbântă la 180° C într-o friteuză. Albușul se bate spumă și se încorporează aluatului.
4. Bucățile de legume se usucă cu șervetul, se trec prin aluat și se prăjesc 3–5 min. până devin galben-aurii. Se lasă să se scurgă pe o hârtie absorbantă.
(în foto: dedesubt)

RAPID • **ACRIȘOR**

TIMP NORMAL • **AROMAT**

Vinete coapte

Timp de preparare: cca 3/4 o.

Valoare nutritivă: cca 360 kcal/porție.

Se consumă cu orez.

1 vânătă mică
1 l.s. sare, piper negru
50 g făină
ulei de măsline pentru prăjit
1 ceapă, 2 căței de usturoi
200 g roșii curățate de pieliță
1 l.s. pastă de roșii
câte o l.c. oregano și busuioc tocat
1/8 l vin alb sec
zeama de la 1/2 lămâie, 1 l.s. oțet de fructe
1 praf piper de Cayenne
1 praf zahăr
1 ou fiert tare
1 l.s. tulpină de usturoi verde tocată
1–2 l.s. ulei de măsline

1. Vânăta se taie în felii groase de 1 cm, se presară cu sare, se lasă la frigider să se pătrundă 10 minute, se spală și se usucă cu șervetul.
2. Feliile de vânătă se condimentează puternic cu sare și piper, se trec prin făină și se prăjesc în ulei până devin galben-aurii.
3. Pentru sos, se toacă fin ceapa și se prăjește în restul de ulei până devine sticloasă. Se adaugă cățeii de usturoi și roșiile după ce au fost pasate cu furculița.
4. Se adaugă pasta de roșii, se presară deasupra oregano și busuiocul și se stinge cu vinul alb. Se drege puternic sosul cu condimente. Se lasă să mai dea un clocot și se toarnă peste feliile de vânătă.
5. Se toacă oul, se presară împreună cu tulpina de usturoi deasupra preparatului, se picură cu puțin ulei.

Zucchini marinat

Timp de preparat: cca 3/4 o.

Timp de marinare: cca 20 min.

Valoare nutritivă: ca 340 kcal/porție.

2 zucchini
zeama de la o lămâie
sare, piper negru
50 g făină
ulei de măsline pentru prăjit
1 ceapă mică, 1 cățel de usturoi
1–2 l.s. oțet de vin
80 ml vin alb sec
1/2 l.c. boabe de piper verde
1 praf zahăr
1/2 l.c. busuioc tocat
3 rămurele de izmușoară
3 rămurele de pătrunjel

1. Se taie zucchini felii și se condimentează cu zeamă de lămâie, sare și piper. Feliile se trec prin făină și se prăjesc în ulei de măsline încins. Se scot și se așează pe o formă plată.

2. Se toacă fin ceapa și cățelul de usturoi și se prăjesc în ulei până devin sticloase. Se sting cu bulion, oțet și vin și se adaugă boabele de piper, zahărul și ierburile aromate. Marinata se toarnă peste zucchini, care se va lăsa acoperit în frigider la marinat 15 până la 20 de min.

Preparate pe bază de carne și pește

Cei care preferă mâncărurile pe bază de pește se simt în bucătăria italiană ca la ei acasă. Atât bucățile de carne prăjite rapid în ulei, cât și diversele preparate din carne de pasăre înăbușite sunt o delicatesă. Oferta de pește și fructe de mare este în Italia deosebit de mare. Posibilitățile de transport foarte rapide facilitează astăzi la noi aprovizionarea zilnică cu pește proaspăt, astfel încât prepararea de rețete italiene să nu mai este o problemă.

Rumpsteek din Abruzzen

Timp de preparare: cca 1 o.
Valoare nutritivă: cca 890 kcal/porție.
Se consumă cu cartofi prăjiți.

1 cățel de usturoi
3 l.s. ulei de măsline
2 rumpsteek-uri
(= friptură de vacă, n.t.) = 200 g
sare, piper proaspăt măcinat

Pentru sos:
50 g șuncă fiartă
1 ceapă
1 l.s. unt sau margarină
50 g bureți galbeni
100 g șampioane
1 roșie
1 praf nucșoară
2 l.s. pătrunjel tocat
2 l.s. oregano tocat
1 l.s. coniac
4 felii de slănină afumată
100 g mozzarella (cașcaval) tăiată felii

1. Se toacă fin cățelul de usturoi și se prăjește în ulei. Friptura de vită se prăjește, după gust, în uleiul cu usturoi, se scoate, se sărează, se piperează și se pune la cald.

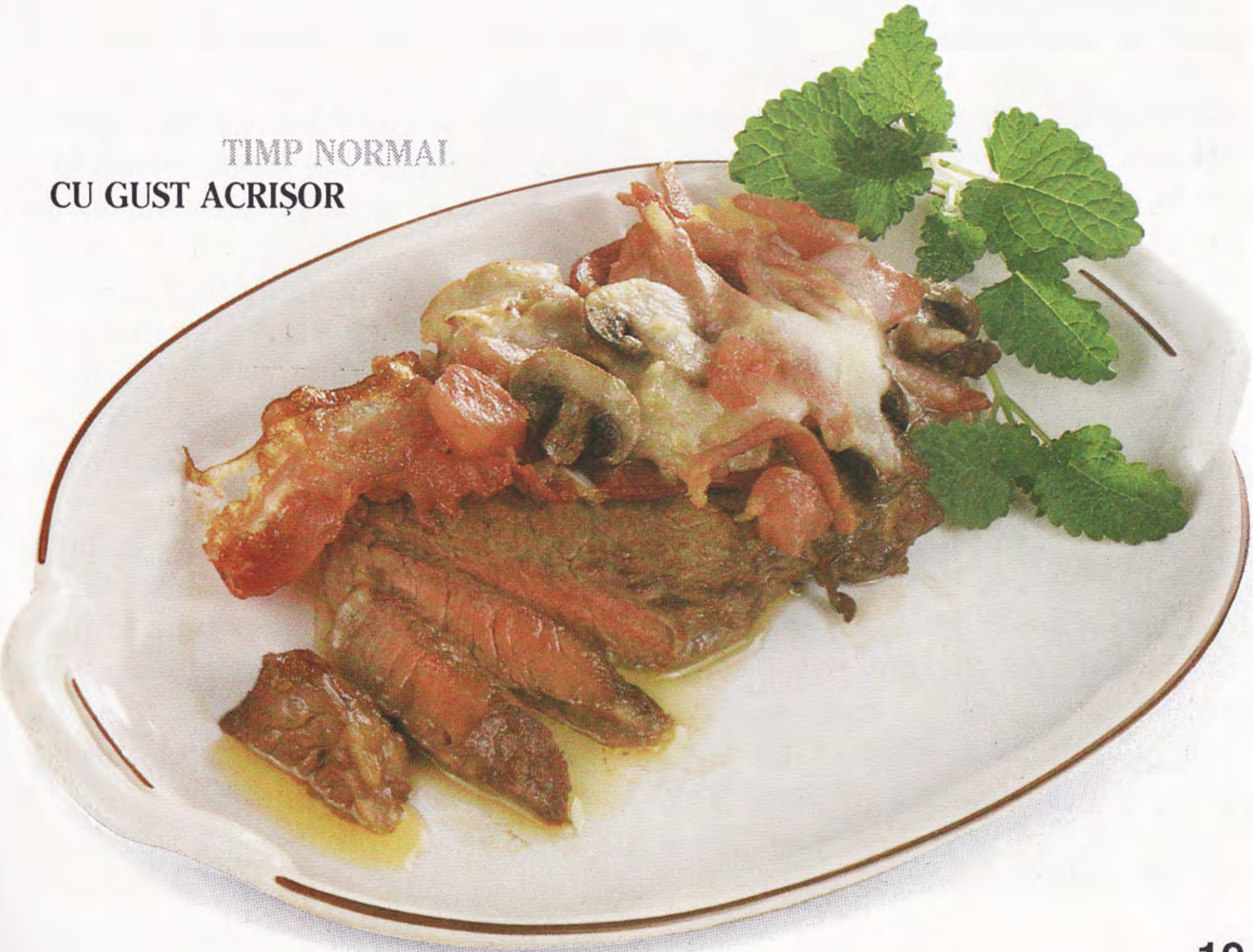
2. Șunca se taie fâșii, se toacă fin ceapa, ambele se prăjesc în untură fierbinte. Se înfierbântă cuptorul la 200°C.

3. Se taie mărunt ciupercile și se prăjesc rapid. Roșiile se curăță de pielițe, se taie cubulețe și se adaugă amestecului de ciuperci. Se drege cu sare, piper și nucșoară, se adaugă ierburile aromate și coniacul.

4. Feliile de slănină se prăjesc rapid în uleiul cu usturoi și se așează peste fileuri. Se împarte deasupra lor compoziția de ciuperci, se ornează cu brânză și se dă totul la cuptor până devine galben-auriu.

TIMP NORMAL

CU GUST ACRIȘOR



Ossobuco după model milanez

Timp de preparare: cca 1 1/2 o.

Valoare nutritivă: 590 kcal/porție.

Se consumă cu spaghetti.

Două bucăți de carne – 300 g rasol de vițel cu os, cu măduvă
sare, piper proaspăt măcinat
1/2 l.c. chimion
4 l.s. ulei de măsline
1 ceapă, 1 morcov
1 bucată de țelină
4 roșii
125 g roșii pasate din conservă
75 ml vin alb
75 ml bulion de carne
1 cățel de usturoi
1/2 l.c. coajă de lămâie răzuită
1/2 frunză de dafin sfărâmată
1 l.s. pătrunjel tocat
1 ou fiert tare, mărunțit

1. Feliile de carne se freacă puternic cu sare, piper și chimion, se prăjesc puternic în ulei, apoi se scot.
2. Legumele se taie cubulețe, se prăjesc în untura rămasă de la friptură până devin sticloase.
3. Se curăță roșiile de pieliță, se trec prin sită și se adaugă la legume împreună cu roșiile pasate din conservă, cu vinul alb și cu bulionul de carne.
4. Cățeii de usturoi se freacă cu sare, se adaugă la sos împreună cu frunza de dafin și coaja de lămâie răzuită se condimentează cu sare și piper. Se adaugă carnea și se lasă să fiarbă acoperit la foc potrivit cca 1 oră.
5. Se gustă încă o dată și se presară cu ou și pătrunjel
(în foto: sus)

Carne de vită înăbușită

Timp de preparare: cca 1 1/4 o.

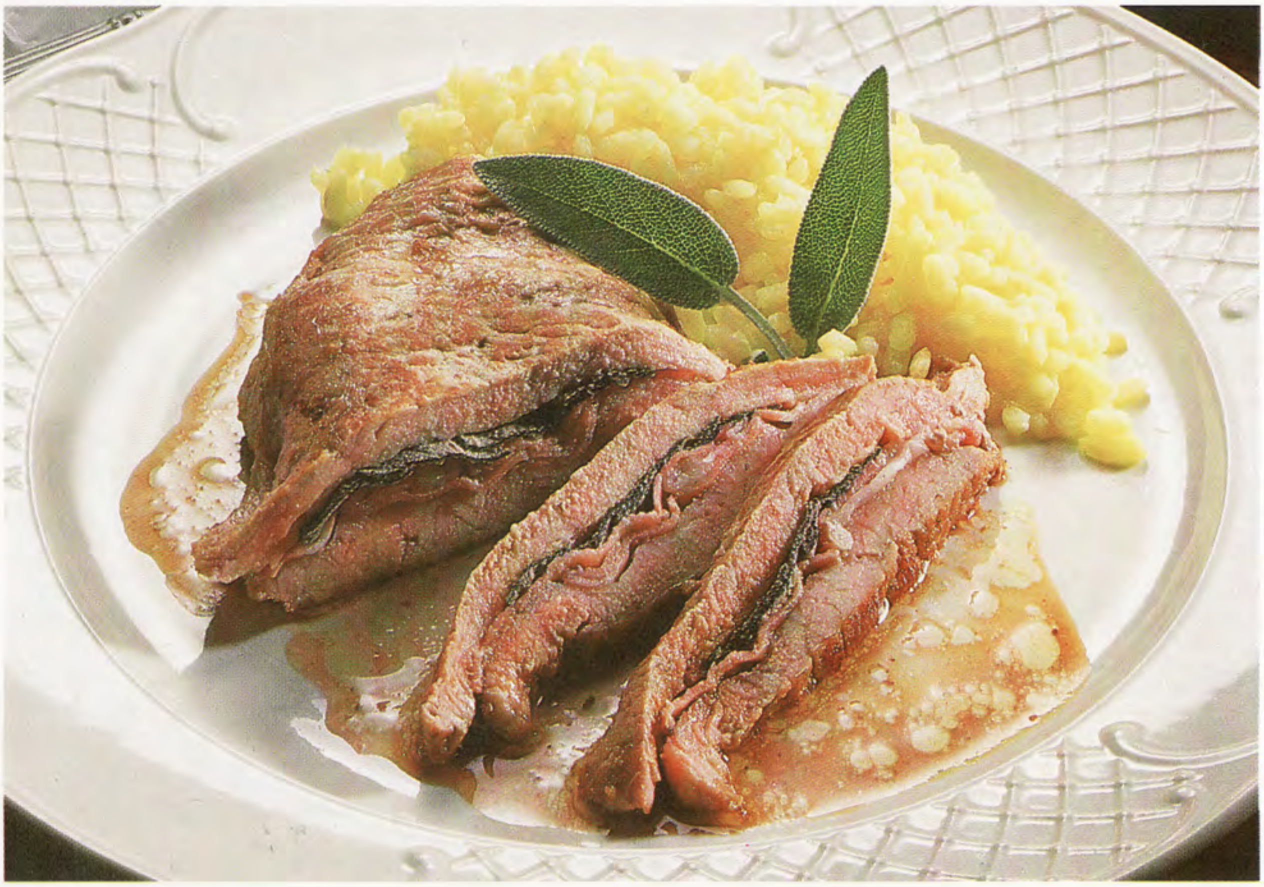
Valoare nutritivă: cca 620 kcal/porție.

Se consumă cu tăiței lungi verzi.

2 felii de friptură la grătar – 200 g
2 l.s. ulei de măsline
1 cățel de usturoi, sare
1 ceapă
1 morcov mic
1 l.s. pastă de roșii
50 g șuncă de Parma
80 ml vin roșu
o cantitate mică de roșii curățate de pieliță
1/8 l bulion de carne
75 g măsline negre și verzi
1 l.s. oregano pisat
piper proaspăt măcinat
puțin omidon alimentar

1. Carnea se lasă să prindă culoare în ulei.
2. Cățeii de usturoi se freacă cu sare, se toacă fin ceapa, morcovul se taie cubulețe, se adaugă la carne și se prăjesc puțin.
3. Se amestecă pasta de roșii și șunca tăiată fin se adaugă și ele la carne și se stinge totul cu vin roșu. Se sfărâmă roșiile și împreună cu bulionul de carne se toarnă peste carne să o acopere.
4. Să adaugă măslinele, se acoperă totul și se lasă să fiarbă înăbușit la foc potrivit cam 50 de minute. Se adaugă oregano, se drege cu sare și piper și se amestecă puțin amidon alimentar pentru a se lega compoziția. Carnea se servește împreună cu sosul.
(în foto: dedesubt)

TIMP NORMAL • **SUCULENT**



Saltimbocca

Timp de preparare: cca. 1/2 o.

Valoare nutritivă: 380 kcal/porție.

Se consumă cu risotto.

2 felii subțiri de carne de vițel (a 150 g)
4 felii șuncă de Parma
2 frunze mari de salvie
(proaspete sau uscate)
sare, piper proaspăt măcinat
1 l.s. făină
1–2 l.s. unt
1/8 l vin alb

1. Feliile de carne de vițel se bat cu tocătorul și se așează deasupra lor câte o felie de șuncă.

2. Frunzele de salvie se împart deasupra șuncii. Feliile astfel constituite se pun una peste cealaltă și se fixeză la capete cu scobitori. Se sărează, se piperează și se dau prin făină.

3. Se înfierbântă untul într-o tigaie, se prăjesc șnițelele pe fiecare parte cam 3 min. și se păstrează la cald.

4. Zeama de la friptură se stinge cu vin alb, se fierbe și se drege cu sare și piper.

Fileu de vițel în sos de cașcaval

Timp de preparare: cca 1/2 o.
Valoare nutritivă: cca 670 kcal/porție.
Se consumă cu tăiței verzi.

300 g fileu de vițel
4 l.s. ulei de măsline
sare, piper negru
1 praf piper Cayenne
1/2 ceapă
75 ml vin alb sec
75 ml bulion de carne
100 g smântână dulce
15 g gorgonzola
câte 3 l.s. Bel Paese, parmezan și fontina răzuite
puțină zeamă de lămâie, zahăr
2 l.s. pătrunjel tocat

1. Fileul de vițel se taie fâșii fine, se prăjește rapid în ulei. Se condimentează cu sare, piper și piper de Cayenne, se scoate și se pune la cald.
2. Se toacă ceapa, se călește în grăsimea rămasă până devine sticloasă. Se stinge cu vin, se acoperă sosul cu bulion de carne și smântână și se lasă să fiarbă.
3. Cașcavalul se încorporează la sos și se lasă să se topească, învârtindu-se mereu. Se gustă sosul, se lasă carnea să se încălzească în el și se presară cu pătrunjel tocat.

Scaloppina de miel

Timp de preparare: cca 1/2 o.

Valoare nutritivă: cca 400 kcal/porție.

Se consumă cu orez.

1 bulb de anason
5 l.s. ulei de măsline
1 l.s. oțet de vin
sare
piper negru
1 l.s. stafide negre
300 g fileu de spate de miel
6 măsline umplute
1 cățel de usturoi
1 l.s. arpagic tocat
3 l.s. unt
zeama de la o lămâie

1. Se spală anasonul și se taie fâșii foarte fine. Frunzele de anason se toacă. Se marinează într-un amestec de 3 l.s. ulei, oțet, sare, piper și stafide negre.
2. Fileul se taie în 4 felii, se bate cu tocătorul până când feliile devin subțiri, se presară cu sare și piper și se prăjește rapid pe ambele părți în 2 l.s. de ulei.
3. Măslinele se taie în felii transversale. Se toacă fin cățeii de usturoi. Se prăjesc în unt împreună cu arpagicul. Se condimentează cu zeamă de lămâie, sare și piper. Se servește cu salata de anason.
(în foto: sus)

Piccata de miel

Timp de preparare: cca 3/4 o.

Valoare nutritivă: 440 kcal/porție.

Se consumă cu spaghetti.

300 g fileu de spate de miel
sare, piper negru
1 l.c. făină
100 g mânătărci
1 l.s. ceapă tocată
2 l.s. unt
2 roșii
1/8 l zeamă limpede de friptură de miel din sticlă sau bulion de carne
1 ou
40 g parmezan răzuit
3 l.s. ulei de măsline
1 l.s. pătrunjel tocat

1. Fileul se taie în 8 felii, care se netezesc cu tocătorul, se sărează, se piperează și se presară cu făină.
2. Mânătărcile se freacă cu un șervet umed și se taie în felii. Se călesc împreună cu jumătate de ceapă într-o l.s. de unt, se sărează, se piperează.
3. Pentru sos se curăță roșiile de pielițe și se taie cubulețe. Restul de jumătate de ceapă se călește într-o l.s. de unt, se stinge cu zeama clară de friptură de miel, se condimentează cu sare și piper.
4. Oul se amestecă cu parmezanul, feliile de miel se trec prin acest amestec. Se prăjesc în ulei fierbinte pe fiecare parte câte un minut până devin maro-deschis. Se servesc cu sos și cu ciuperci.
(în foto: dedesubt)

RAPID • DEOSEBIT DE FIN

TIMP NORMAL • FIN CONDIMENTAT

Friptură de vită cu sos de roșii

Timp de preparare: cca 1/2 o.

Valoare nutritivă: cca 670 kcal/porție.

Se consumă cu zucchini.

2 bucăți de friptură de vită a 200 g
2 l.s. ulei
2 căței de usturoi
1 ceapă
2 l.s. zeamă de lămâie
1/8 l vin alb
4 roșii
1 l.s. busuioc tocat
sare, piper proaspăt măcinat

1. Friptura de vită se prăjește pe jumătate în ulei fierbinte, se scoate și se pune la cald.
2. Căţeii de usturoi și ceapa se toacă mărunt și se călesc în untura de la friptură până devin sticloase. Se sting cu zeamă de lămâie și vin și se mai lasă puțin să fiarbă.
3. Se curăță roșiile de pieliță, se taie mărunt, se dau peste ceapă și se lasă puțin să se călească și să se înmoaie. Se adaugă busuiocul, se drege cu sare și piper.
4. Se sărează și se piperează friptura care se servește împreună cu sosul.
(în foto: sus)

Felii de vițel

Timp de preparare: cca 3/4 o.

Valoare nutritivă: cca 900 kcal/porție.

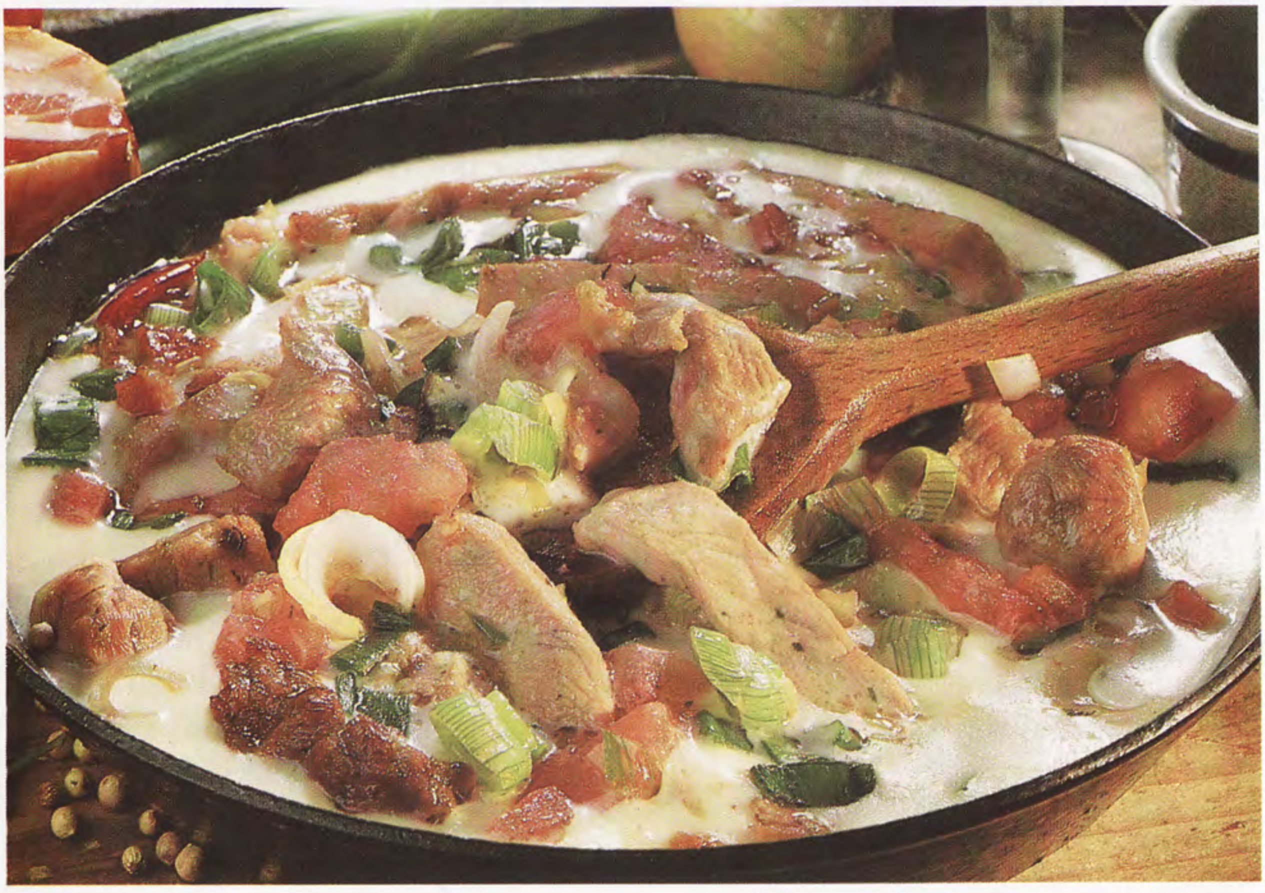
Se consumă cu crochete de cartofi.

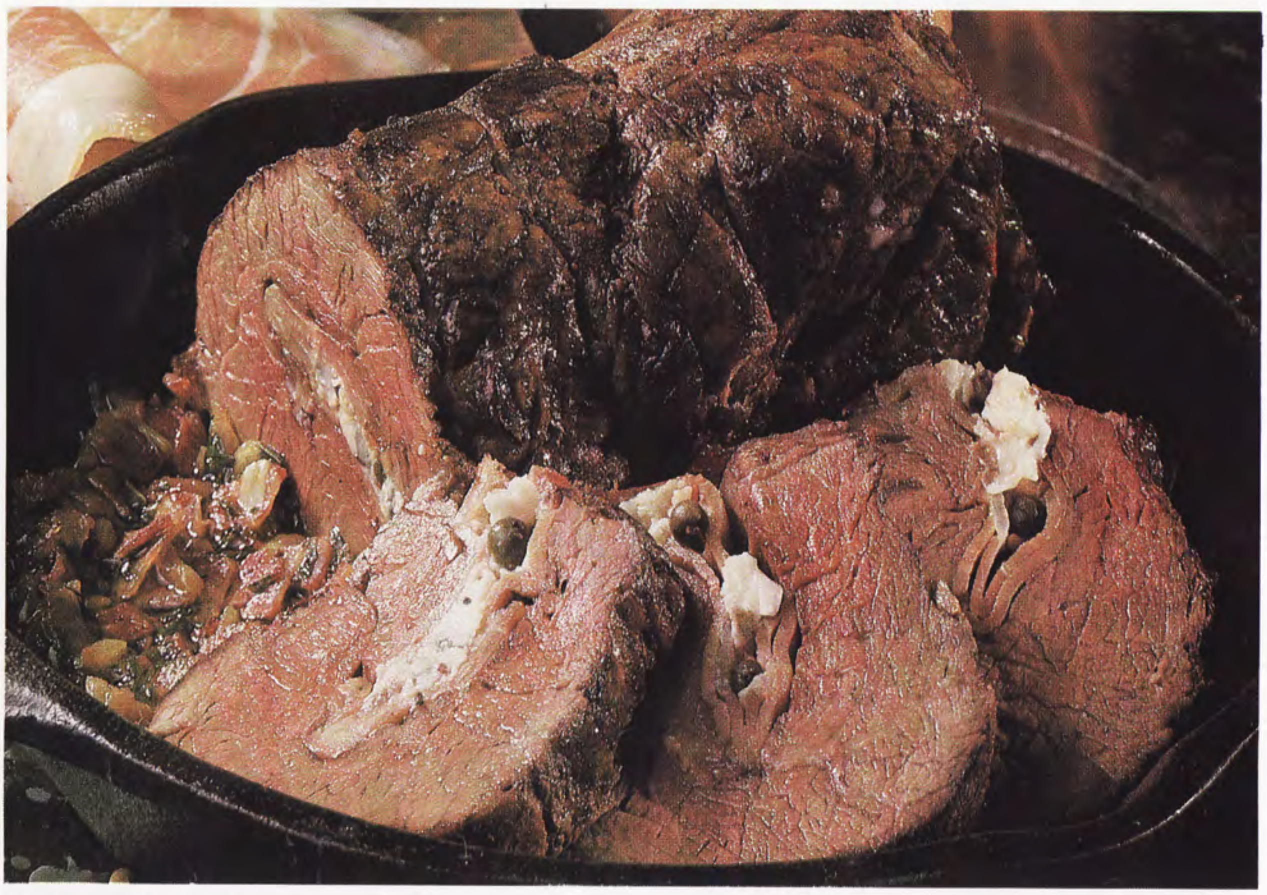
300 g carne de vițel
3 l.s. ulei
50 g slănină afumată
1 ceapă
1/2 legătură de ceapă verde
2 roșii
1 l.s. făină
1/8 l vin alb
1/8 l bulion de carne
125 g smântână dulce
sare, piper proaspăt măcinat
câteva picături de sos Worcester
1 l.s. miere
3 l.s. zeamă de lămâie, 2 gălbenușuri

1. Fileul de vițel se taie în felii subțiri, se prăjește puternic în ulei, se scoate și se pune la cald. Slănina se taie cubulețe și se lasă în restul de grăsime rămasă de la friptură.
2. Ceapa se toacă fin, ceapa verde se taie mărunt, se amestecă și se prăjesc până devin sticloase. Se curăță roșiile de pielițe, se taie cubulețe, se adaugă la legume, se presară cu făină, se acoperă cu vin alb și bulion de carne.
3. Se lasă să fiarbă la foc potrivit 5 minute, se drege cu smântână dulce, se adaugă carnea și se lasă să se încălzească încet. Se drege cu sare, piper, sos Worcester și miere.
4. Zeama de lămâie se amestecă cu gălbenușul de ou, se adaugă la feliile de carne, se amestecă bine, se ia imediat de pe foc.
(în foto: dedesubt)

RAPID • CU GUST ACRIȘOR

TIMP NORMAL • AROMAT





Fileu de vită umplut

Timp de preparare: cca 3/4 o.

Valoare nutritivă: cca 800 kcal/porție.

Se consumă cu cartofi.

400 g fileu de vită
70 g șuncă de Parma felii
70 g gorgonzola
1 l.c. boabe de piper verde
3 l.s. ulei
50 g slănină
2 l.s. unt sau margarină
2 căței de usturoi
sare
1 ceapă
4 roșii
1/8 l bulion de carne
1 l.s. timion sfărâmat
piper negru
2 l.s. zeamă de lămâie

1. Se înfierbântă cuptorul la 220°C. Fileul se secționează pe lungime, fiecare bucată din cele două care s-au obținut se acoperă cu șuncă, cașcaval și boabe de piper. Se pun din nou una peste cealaltă și se leagă sub formă de ruladă.

2. Carnea se prăjește puternic în ulei jur-împrejur și se lasă să se pătrundă în cuptorul încins 1/2 oră.

3. Între timp se taie slănina cubulețe și se lasă în grăsime. Se freacă cu sare căţeii de usturoi și se toacă ceapa. Ambele se prăjesc în grăsimea cu slănină până devin sticloase.

4. Se curăță roșiile de pieliţe, se taie cubulețe și împreună cu bulionul se pun peste ceapă. Se drege cu timion, sare, piper și zeamă de lămâie. Se taie carnea felii, se piperează și se servește cu sos.

Gulaș cu lapte

Timp de preparare: cca 2 o.

Valoare nutritivă: cca 710 kcal/porție.

Se consumă cu macaroane.

400 g ceafă de porc fără os
3 l.s. ulei
1 cățel de usturoi
1/2 l.c. sare
2 cepe
400 ml lapte fierbinte
100 g șampinioane
1 l.s. rozmarin
piper proaspăt măcinat
1 l.s. pătrunjel tocat

1. Carnea se taie cubulețe și se prăjește pe toate părțile în ulei fierbinte. Se freacă cu sare căţeii de usturoi, se pun în ulei. Ceapa se taie felii subțiri și se pune la rândul ei la prăjit. Se stinge totul cu lapte fierbinte și se lasă totul să fiarbă acoperit la foc potrivit cam 50 min.

2. Se taie șampinioanele felii și se adaugă la gulaș. Se drege cu rozmarin, sare și piper.

3. Se scoate capacul și se fierbe în continuare la foc puternic, învârtindu-se mereu până se formează un sos cremos. Se presară cu pătrunjel.

Pui de duminică

Timp de preparare: cca 2 1/4 o.
Valoare nutritivă: cca 900 kcal/porție.
Se consumă cu pilaf de orez.

1 pui gata fiert
1 ficat de pui
1 rânză de pui
2 l.s. ulei, 1 ceapă
50 g șuncă uscată
200 g roșii curățate de pieliță din cutie
75 g pâine fărâmițată
50 g pecarino răzuit
30 g stafide
1 ou
coaja răzuită de la o lămâie
1 l.c. oregano
1 cățel de usturoi tocat
sare, piper alb
2 l.sa. unt sau margarină
1/2 l.c. boia de ardei
1/8 l bulion de carne

1. Puiul se sărează și se piperează pe dinăuntru și pe dinafară.
2. Ficatul și rânza se toacă mărunt, ambele se prăjesc puțin în ulei.
3. Se toacă fin ceapa, șunca se taie cubulețe fine și se prăjesc. Se sting cu roșiile trecute prin sită.
4. Se lasă să se răcească. Din fărâmele de pâine, cașcaval, stafide și ou se creează o masă compactă. Se condimentează cu coajă de lămâie, oregano, usturoi, sare și piper.
5. Se înfierbântă cuptorul. Puiul se umple cu compoziția de mai sus și se coase. Se lasă grăsimea să se topească, se încorporează ardeiul și cu acest amestec se stropește puiul.
6. Se prăjește în cuptor sau în grill cam 70 de min. Între timp se unge cu amestec de unt și se stropește cu bulion de carne.
(în foto: sus)

Felii de curcă în margini de ciuperci

Timp de preparare: cca 1/2 o.
Valoare nutritivă: cca 880 kcal/porție.
Se consumă cu tăiței lungi verzi.

2 felii de curcă a 200 g
sare, piper negru
3 l.s. făină
2–3 l.s. unt sau margarină
1 ceapă
150 g șampinioane proaspete
zeamă de la 1/2 lămâie
75 ml vin alb
200 g smântână dulce
1 praf nucșoară

1. Feliile se sărează, se piperează, se trec prin făină se prăjesc în grăsime pe fiecare parte cam 3 min., se scot, se pun la cald.
2. Ceapa se toacă și se prăjește în grăsimea rămasă până devine sticloasă. Se adaugă șampinioanele și se prăjesc rapid.
3. Se stinge cu zeamă de lămâie și vin alb, se adaugă smântâna și se fierbe sosul până devine cremos. Se adaugă cașcavalul și se amestecă până se topește în sos.
4. Se ia de pe foc, se drege cu sare, piper și nucșoară. Se servește peste feliile de curcă.
(în foto: jos)

TIMP ÎNDELUNGAT • DEOSEBIT DE FIN

RAPID • FIN CONDIMENTAT

Pulpe de pui „Lucia"

Timp de preparare: cca 1 o.

Valoare nutritivă: cca 490 kcal/porție.

Se consumă cu spaghetti.

4 pulpe de pui mici
sare, piper negru
1 l.c. oregano sfărâmat
1 cățel de usturoi tocat
coaja răzuită de la o lămâie
făină
2 l.s. ulei de măsline
1 ceapă
1 morcov mare
câte o bucată de țelină și usturoi (verde)
1/4–1/2 l vin roșu
1 frunză de dafin
câteva boabe de piper
1 rămurică de rozmarin
1 rămurică de timion

1. Pulpele de pui se freacă cu sare, piper, oregano, usturoi și coajă de lămâie. Cuptorul se înfierbântă la 180^0 C.

2. Pulpele se trec prin făină și se frig în friteuză de jur împrejur, în ulei.

3. Se taie mărunt legumele și se prăjesc puțin. Se toarnă vinul roșu, se pune frunza de dafin, boabele de piper, rozmarinul și timionul.

4. Se lasă să fiarbă acoperit, înăbușit în cuptor cam 1 oră. Eventual, se mai toarnă puțin vin roșu.

Ficat de vițel „Trient"

Timp de preparare: cca 3/4 o.

Valoare nutritivă: cca 570 kcal/porție.

Se consumă cu orez cu curry.

2 felii de ficat de vițel a 150 g
sare
piper negru
1/2 l.c. salvie sfărâmată
2 l.s. făină
1 cățel de usturoi
1 l.s. unt
2 roșii
50 g slănină afumată
1 ceapă
1 tulpină mică de usturoi verde
100 ml vin roșu sec
100 ml sos de friptură îngropat
câte un praf de boia de ardei, piper de Cayenne și zahăr

1. Ficatul se condimentează cu sare, piper și salvie și se trece prin făină.
2. Se toacă usturoiul, se pune împreună cu untul într-o tigaie la prăjit, se adaugă ficatul care se prăjește pe fiecare parte câte 3 minute, se scoate și se pune la cald.
3. Se curăță roșiile de pieliță, se taie cubulețe. Se taie fin slănina și se prăjește în untura rămasă, până devine sticloasă. Se adaugă ceapa și usturoiul tăiate cubulețe fine și se călesc 10 minute.
4. Se adaugă roșiile și vinul amestecat cu sosul de friptură peste legume și se lasă 10 min. să fiarbă. Se drege sosul până devine picant și se servește cu ficatul de vițel.

Merlon în sos de șofran

Timp de preparare: cca 1/4 o.

Valoare nutritivă: cca 380 kcal/porție.

Se consumă cu cartofi sărați.

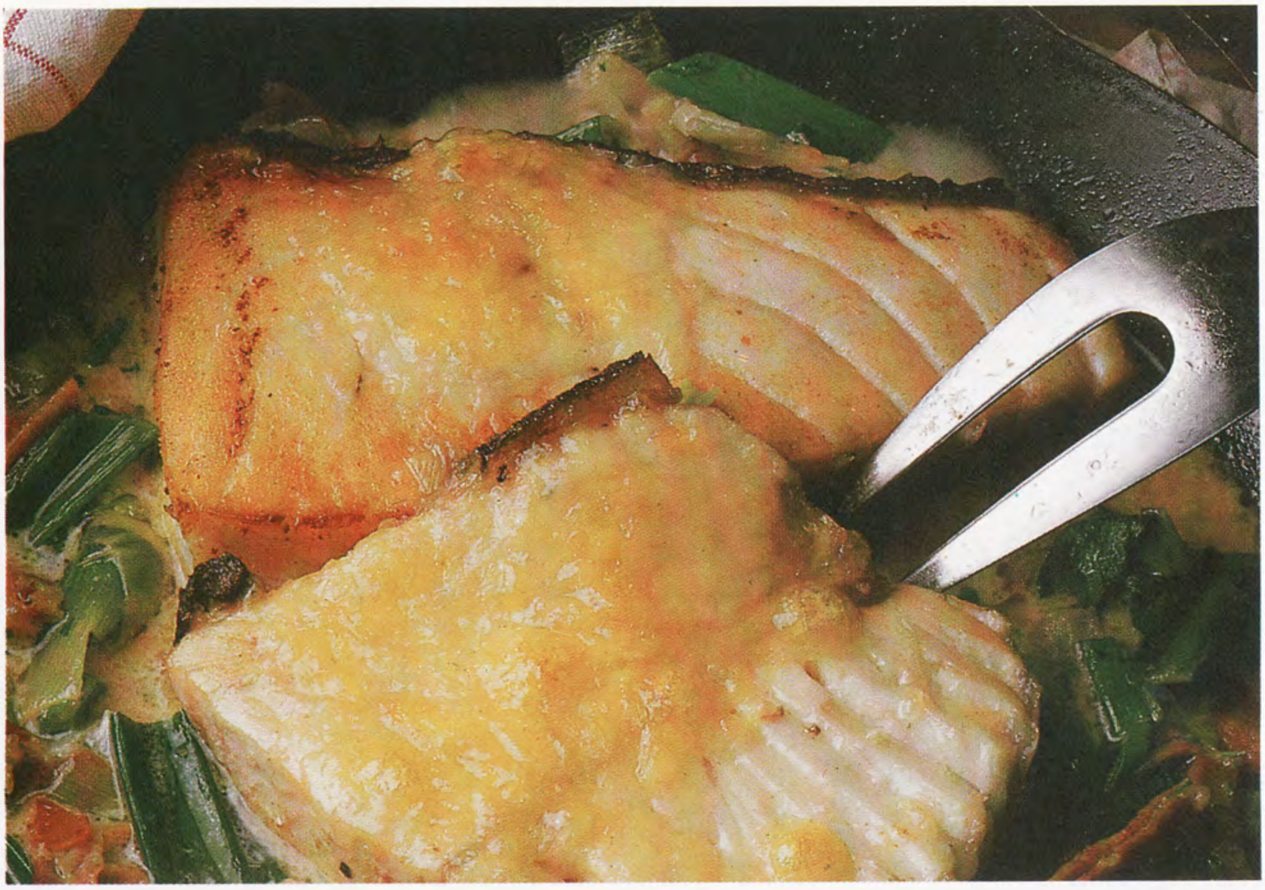
1/8 l vin alb sec
1/8 l bulion de carne
1 ceapă împănată cu cuișoare
2 l.s. zeamă de lămâie
2 fileuri de merlon sau batog a 200 g
1 ceapă
1 l.s. unt
2 l.s. făină
80 g smântână dulce
sare, piper
1 praf zahăr
1 praf șofran
1 l.s. mărar tocat

Merlon (= specie de batog, n.t.)

1. Vinul alb, bulionul de carne, ceapa împănată și zeama de lămâie se înfierbântă într-o oală.

2. Se adaugă fileul de pește și se lasă să fiarbă bine, la foc potrivit, timp de 10 minute. Se scoate și se pune la cald.

3. Ceapa se toacă fin și se călește în grăsime până devine sticloasă. Se presară cu făină, se acoperă cu zeama strecurată de la friptura de pește și cu smântâna dulce și se lasă la fiert până ajunge la consistența unui sos. Se drege cu sare, piper, zahăr și șofran. Peștele se servește cu sosul și presărat cu mărar tocat.



Cambut răscopt

Timp de preparare: cca 1/2 o.

Valoare nutritivă: cca 840 kcal/porție.

Se consumă cu risotto.

2 felii de cambut a 250 g
zeama de la o lămâie
sare, piper alb
8 cepe verzi
2 l.s. unt sau margarină
1/2 l.c. timion
1/8 l vin alb
200 g smântână dulce
50 g șuncă crudă
50 g cașcaval răzuit

1. Cuptorul se înfierbântă la 250° C. Cambutului i se scoate șira spinării, se stropește cu zeama de lămâie, se sărează și se piperează.

2. Ceapa verde se taie felii și se prăjește în unt. Se presară cu timion, se stinge cu vin alb, se toarnă peste el smântână, se sărează și se piperează.

3. Deasupra se pune cambutul și oala acoperită se dă la cuptor pentru 1/2 oră.

4. Șunca se taie fâșii. Se pune peste pește cu puțin înainte de a se termina timpul de stat la cuptor al acestuia, se presară totul cu cașcaval și se lasă în continuare la cuptor fără capac până când crusta de cașcaval formată devine galben-aurie.

Saltimbocca cu pește

Timp de preparare: cca 1/2 oră.
Valoare nutritivă: cca 430 kcal/porție.
Se consumă cu risotto cu legume.

500 g de fileu de cambut, știucă sau droc de mare
sare, piper alb
6 frunze de salvie
6 felii subțiri de șuncă de Parma
4 roșii
1 ceapă mică
1 cățel de usturoi
4 l.s. ulei de măslune
3–4 l.s. suc de roșii
1 l.s. salvie fărâmițată
2 l.s. tarhon tocat

1. Se taie peștele în 6 buc., se condimentează cu sare și piper, se așează deasupra câte o frunză de salvie și o felie de șuncă de Parma.
2. Roșiile se curăță de pieliță și se taie cubulețe fine. Jumătate din ulei se lasă să se înfierbânte și se călesc puțin cubulețele de ceapă și usturoiul. Se adaugă roșiile și se condimentează cu sare și piper. Se toarnă puțin suc de lămâie. Ierburile aromate se adaugă la sos, care se mai lasă puțin la fiert.
3. Feliile de pește se prăjesc în ulei fierbinte pe ambele părți 4–6 minute. Se servesc împreună cu sosul.
(în foto: sus)

Sepie cu sos de roșii

Timp de preparare: cca 3/4 o.
Valoare nutritivă: cca 330 kcal/porție.
Se consumă cu orez.

300 g ventuze de caracatiță gata fierte fără înveliș de cocă
1–2 l.s. ulei de măsline
1 cățel de usturoi
1 ceapă
1/8 l vin alb
2 roșii
400 g roșii din cutie
1/2 l.c. busuioc tocat
sare
piper negru
câte 1 praf piper de Cayenne, praf de ardei și zahăr

1. Ventuzele de sepie se spală sub jet de apă și se usucă cu șervetul. Ventuzele se prăjesc în ulei.
2. Cățeii de usturoi și ceapa se toacă fin, se amestecă, se prăjesc puțin în ulei și se sting cu vin alb.
3. Se curăță de pielițe roșiile proaspete, se taie cubulețe și se amestecă cu roșiile din cutie se presară, cu busuiocul și cu pasta de roșii. Se condimentează puternic și se lasă să fiarbă înăbușit la foc potrivit până când ventuzele devin moi.
(în foto: dedesubt)

RAPID • FIN

TIMP NORMAL • FIN CONDIMENTAT

Fructe de mare în sos de roșii

Timp de preparare: cca 1 o.

Timp pentru marinat: cca 1/4 o.

Valoare nutritivă: cca 540 kcal/porție.

Se consumă cu baghete.

300 g fructe de mare gata fierte (sepie, scoici fără cochilie, fileu de pește)
sare, piper negru
zeamă de lămâie
sos Worcester
1/2 ceapă
1 morcov
1 bucată de țelină
câte 1/4 ardei roșu și verde
1 l.s. ulei de măsline
1 cățel de usturoi
1 l.c. coaja răzuită de la o lămâie
250 g roșii fără pieliță
350 ml bulion de legume
2 l.sa. semințe de pin coconar
puțin oțet, 1 praf zahăr

1. Fructele de mare se curăță, se sărează, se piperează și se lasă la marinat cam 1/2 oră în zeamă de lămâie și sos Worcester.
2. Legumele se taie mărunt, se prăjesc în ulei până devin sticloase. Se toacă fin cățelul de usturoi, se adaugă coaja de lămâie și roșiile și se toarnă bulionul.
3. Se adaugă semințele de pin coconar și fructele de mare, se lasă 1/4 oră la fiert, se gustă.

Notă: Dacă vrem ca preparatul să fie mai dulce, semințele de pin coconar se amestecă cu 2 l.s. stafide.
(în foto: deasupra)

Cozi de homar prăjite

Timp de preparare: cca 1/2 o.

Timp pentru pătrundere: cca 1/4 o.

Valoare nutritivă: cca 630 kcal/porție.

Se consumă cu pâine albă prăjită.

6–8 cozi de homar
1 cățel de usturoi
1/2 l.c. sare
4 l.s. ulei de măsline
1/2 oregano fărâmițat
1/2 l.c. busuioc tocat
50 g unt sau margarină
zeama de la o lămâie
puțin sos Worcester
piper alb
3 l.s. ierburi aromate tocate

1. Cozile de homar gata pregătite pentru preparare se spală bine sub jet de apă, se curăță bine de pielițe, se lasă să se usuce bine și se pun într-un castron.
2. Căţeii de usturoi se freacă cu sare, se amestecă cu ulei de măsline, oregano și busuioc, se întind proporțional peste cozile de homar și se lasă la marinat în frigider 10–15 minute.
3. Untul sau margarina se înfierbântă într-o tigaie; în el se prăjesc cozile de homar. Se sting cu zeamă de lămâie, se condimentează puternic cu sare și piper și se amestecă cu ierburile aromate.
(în foto: dedesubt)

TIMP NORMAL • **CONDIMENTAT**

RAPID • **FIN**

Pizza, paste și risotto

La origini pizza a fost doar o pâine cu drojdie, plată, care se servea la micul dejun imediat după ce era scoasă din cuptor, stropită cu ulei. Cine este în stare să coacă o astfel de „pâine" știe în mod sigur să prepare și rețetele care vor urma. Tăițeii în variante complexe, combinați cu pește sau legume sunt, de asemenea aproape cel mai iubit aliment în Italia. Preparatele cu tăiței sunt pe cât de ușor de realizat, pe atât de gustoase și binevenite. Bucătăria italiană cunoaște și numeroase posibilități de pregătire a orezului.

Pizza de casă

Timp de preparare: cca 1 o.
Valoare nutritivă: cca 550 kcal/porție.
Se consumă cu vin roșu tare.

Pentru aluat:
rețeta cocăi cu drojdie (pag. 42.)

Pentru sosul cu carne tocată:
2 l.s. ulei de măsline
1 cățel de usturoi tocat
125 g carne tocată combinată
1/2 ceapă tocată cubulețe
1/2 tulpină usturoi verde fin tăiată
200 g roșii fără pieliță
1 l.s. pastă de roșii
sare, piper proaspăt măcinat
1 praf zahăr
1/2 l.c. busuioc tocat
1/2 l.c. oregano

Pentru garnitură:
2 roșii fără pieliță
50 g șuncă tăiată cubulețe
3 l.s. măsline combinate
4 inimi de anghinare din cutie
50 g slănină afumată

1 l.s. ulei de măsline
4 cepe verzi tăiate și proaspete
sare, piper proaspăt măcinat
1 praf nucșoară
100 g mozzarella (cașcaval) tăiat felii
25 g parmezan răzuit
1 l.s. tulpină de usturoi verde tocată

1. Aluatul cu drojdie se prepară după rețeta de la pag. 42 și se lasă la dospit.
2. Între timp, pentru sos se înfierbântă uleiul de măsline, se amestecă căței de usturoi și carnea tocată și se prăjesc bine. Se prăjesc puțin și legumele. Se adaugă pasta de roșii și roșiile. Se lasă să fiarbă 15 min. până când sosul devine cremos, pe urmă se gustă.
3. Se înfierbântă cuptorul la 180° C. Aluatul dospit se așează pe o tipsie unsă. Jur împrejur se formează o margine mai înaltă din aluat.
4. Aluatul se acoperă cu sosul de carne tocată. Pentru garnitură, se taie roșiile în fâșii subțiri, care se vor așeza deasupra sosului împreună cu șunca, măslinele și inimile de anghinare.
5. Slănina se taie cubulețe mărunte, se lasă în ulei. Se călesc ceapa verde și bureții galbeni, se condimentează puternic cu sare, piper și nucșoară. După 10 min. se ia de pe foc și se lasă la răcit.
6. Amestecul de ciuperci se împarte proporționat deasupra aluatului, se ornează cu mozzarella, se presară cu parmezan și se dă la cuptor pentru 15–20 minute. Se presară cu usturoi.

TIMP NORMAL
AROMAT

Pizza cu fructe de mare

Timp de preparare: cca 1/4 o.

Timp de înmuiere: cca 1 o.

Valoare nutritivă: cca 800 kcal/porție.

Se consumă cu vin alb tare.

Pentru aluat:
200 g făină
20 g drojdie proaspătă
1 l.c. zahăr
1/8 l apă călduță
1/2 l.c. sare
2 l.s. ulei de măsline

Pentru garnitură:
2 l.s. ulei
1 cățel de usturoi
2 cepe
câte 50 g scoici fără carapace, crabi sau creveți, sepie pregătite gata pentru preparare
400 g roșii curățate de pieliță din conservă
1 l.s. oregano tocat
1 l.s. timion tocat
1/2 l.c. sare, piper alb
50 g măsline negre cu sâmbure
100 g mozzarella (cașcaval)

1. Pentru aluat, se pune făina într-un castron, drojdia se fărâmițează într-o adâncitură făcută în acest scop, se presară deasupra zahărul (foto 1.).
2. Se toarnă apa, se acoperă și se lasă cel puțin 1/2 oră la loc cald să dospească. (foto 2.)
3. Se adaugă sarea și uleiul de măsline, se omogenizează totul și se lasă încă odată la dospit 1/2 oră (Foto 3.)
4. Între timp se înfierbântă uleiul într-o oală pentru garnitură. Se toacă usturoiul și ceapa, se pun în ulei și se lasă până devin sticloase.
5. Se adaugă scoicile, crabii și sepia și se prăjesc puțin. Se pun roșiile și se lasă totul să fiarbă acoperit la foc potrivit cam 25 min, până se formează un sos cremos.
6. Se înfierbântă cuptorul la 220 ^{0}C. Timionul și oregano se adaugă la sos. Se drege cu sare și piper.
7. Se frământă bine aluatul pe o suprafață de lucru pudrată cu făină, se porționează (foto 4), se fac două lipii rotunde, se pun pe o tipsie unsă.
8. Sosul se pune peste aluat; măslinele și cașcavalul se presară deasupra. Se dă la cuptor pentru 25 de minute.

1

2

3

4

1. În grămăjoara de făină se face o adâncitură în care se va fărâmița drojdia.
2. Se toarnă apa și se lasă aluatul să dospească.
3. Se omogenizează aluatul, se mai lasă puțin să dospească.
4. Se porționează.

Pizza cu legume

Timp de preparare: cca 1 o.
Timp de înmuiere: cca 1 o.
Valoare nutritivă: cca 960 kcal/porție.
Se consumă cu vin alb sec.

un aluat ca în rețeta de la pag. 42
1 l.s. ulei pentru tipsie
5 l.s. ulei de măsline
2 l.s. pastă de roșii
4 roșii curățate de pieliță
4 cepe verzi
50 g mazăre verde în păstăi
1 morcov mare
50 g țelină
1 zucchino mic
70 ml vin alb
1 l.c. timion
sare, piper proaspăt măcinat
zeama de la o lămâie
1 praf nucșoară
câteva picături de sos Worcester
100 g cașcaval răzuit

1. Aluatul se pregătește ca în rețeta de la pag. 42. Se frământă, se înjumătățește, se rulează sub forma a două lipii rotunde și se pune pe o tipsie unsă. Se unge cu pastă de roșii amestecată cu 2 l.s. de ulei. Roșiile se taie felii și se pun deasupra.

2. Se taie legumele în bucăți potrivite, se prăjesc până devin sticloase în restul de ulei. Se sting cu vin alb, se presare cu timion, condimente, zeamă de lămâie și sos Worcester și se lasă să se călească 10 min. Se înfierbântă cuptorul la 180 °C.

Garnitura rece se întinde proporționat pe aluat. Se presară cu cașcaval și se dă la cuptor pentru 20 min.

Focaccia

Timp de preparare: cca 3/4 o.
Timp de înmuiere: cca 1 o.
Valoare nutritivă: cca 900kcal/porție.
Se consumă cu vin roșu ușor.

un aluat ca cel descris la pag. 42
1 l.s. ulei pentru tipsie
50 g șuncă crudă
16 măsline verzi umplute
16 măsline negre
2 căței de usturoi
4 l.s. ulei de măsline
1 gălbenuș de ou
1 l.s. lapte
1 l.c. chimion
1 l.c. sare
1 l.c. coriandru

1. Aluatul se pregătește ca la pag. 42, se frământă, se înjumătățește, se fac 2 lipii rotunde care se pun pe o tipsie unsă. Se înfierbântă cuptorul la 200 °C.
2. Șunca se taie fâșii și se presează împreună cu măslinele în aluat. La fel, se mărunțește usturoiul, care se va presa în aluat între șuncă și măsline.
3. Pizza se unge cu ulei de măsline și se dă la cuptor pentru 20 min.
4. Gălbenușul de ou se amestecă cu laptele și se unge deasupra aluatului cam cu 5 min. înainte de a se termina timpul pentru copt. Deasupra se presară chimion, sare și coriandru.
Notă: Se recomandă ca uleiul de măsline cu care se unge acest tip de pizza să fie de calitate deosebit de bună, pentru a nu-i altera gustul.

Pizza cu ton și măsline

Timp de preparare: cca 1 o.

Timp de înmuiere și răcire: cca 1 o.

Valoare nutritivă: cca 1460 kcal/porție.

Se consumă cu vin roșu sec.

Pentru aluat:
200 g făină
1/2 l.c. praf de copt
1/2 l.c. sare
1 l.c. zahăr
80 g unt sau margarină
1 gălbenuș

Pentru garnitură:
50 g slănină afumată
1 l.s. ulei de măsline
1/2 legătură ceapă verde
75 g șampinioane
250 g roșii curățate de pieliță din cutie
sare, piper proaspăt măcinat
1 l.s. oregano tocat
1/2 l.c. amidon alimentar
200 g ton în ulei
50 g măsline amestecate
câțiva ardei iuți
100 g șvaițer răzuit

1. Pentru aluat, se cerne făina pe o suprafață de lucru, se formează o adâncitură în care se pune praful de copt, sarea, zahărul, untul (margarina) răzuit solzișori și un gălbenuș de ou. Totul se prelucrează într-un aluat compact, prin mișcări rapide din afară spre interior. Se învelește într-un șervet umed, se lasă să se odihnească în frigider cel puțin 1 oră.

2. Între timp, pentru garnitură se taie slănina cubulețe și se lasă în ulei. Se taie ceapa verde cubulețe și șampinioanele felii, se amestecă și se prăjesc împreună cu slănina.

3. Se stinge cu roșiile, se condimentează puternic cu sare, piper și oregano. Se leagă bine cu amidon alimentar, se ia de pe foc, se lasă la rece.

4. Cuptorul se înfierbântă la 180 °C. Din aluat se formează două lipii rotunde care se pun pe o tipsie unsă. Se întinde proporțional deasupra compoziției cu ciuperci.

5. Bucățile de ton scurse de ulei, măslinele și ardeii iuți se vor folosi pentru decorarea pizzei. Se presară cu șvaițer. Se dă la cuptor pentru 1/2 oră.

Variante

Acest fel de pizza se poate prepara și cu varianta de cocă de la pag. 42.

Aluatul descris în această rețetă se potrivește mai ales pentru o pizza cu mai multe sortimente de brânză. De aceea aluatul se face cum s-a descris mai sus și se rulează sub formă de lipie. Pe urmă se prăjesc în 2 l.s. ulei până devin sticloase 150 g slănină, 1 ceapă mare tăiată cubulețe. Se taie felii 100 g șampinioane și se călesc puțin. Se drege totul cu piper, 1 praf zahăr și puțină sare și se întinde proporțional deasupra aluatului. Cam un sfert din această pizza se presară cu gorgonzola mărunțit, parmezan răzuit, pecorino răzuit. Pizza se coace cam 20 de min. în cuptorul încălzit la 180 °C.

Ravioli cu sos de carne

Timp de preparare: cca 1/2 o.

Valoare nutritivă: cca 780 kcal/porție.

Se consumă cu salată cu vinegrete.

1/2 ceapă
1/2 cățel de usturoi
1 cuișor
3 l.s. ulei de măsline
150 g carne tocată mixtă
4 l.s. vin roșu
400 g roșii fără pieliță din cutie
sare
250 g ravioli sau penne proaspeți
25 g parmezan răzuit
piper proaspăt măcinat

1. Ceapa și usturoiul se toacă fin, se prăjesc în ulei de măsline împreună cu cuișorul, se adaugă carnea, se stinge cu vin și se lasă să fiarbă până când carnea e bine pătrunsă.
2. Se pasează roșiile, se adaugă la carne, se sărează și se lasă să fiarbă 1 o, învârtindu-se din când în când și eventual adăugând puțină apă.
3. În acest timp, se fierb tăițe, se amestecă cu sosul și se presară cu parmezan și piper.
(în foto: sus)

Tăiței verzi cu sos de roșii și slănină

Timp de preparare: cca 3/4 o.

Valoare nutritivă: cca 580 kcal/porție.

Se consumă cu vin roșu sec.

1 ceapă
1 cățel de usturoi tocat
1/2 ardei roșu
1 bucată usturoi verde
50 g slănină
2 l.s. unt sau margarină
o lingură de vin alb
3 roșii
150 g Crème fraiche
1/2 l.c. oregano
sare, piper proaspăt măcinat
200 g tăiței verzi
2 l.s. arpagic tăiat

1. Ceapa și usturoiul se toacă fin. Se taie cubulețe fine ardeiul, usturoiul verde și slănina.
2. Legumele, carnea și usturoiul se călesc în grăsime. Se stinge cu vinul alb și se lasă totul la fiert cam 1/4 o.
3. În acest timp, se curăță roșiile de pieliță, se taie cubulețe, se amestecă cu crème fraiche și oregano, și se condimentează cu sare și piper.
4. Compoziția cu roșii se toarnă peste legume și se lasă totul să fiarbă încă circa 8 min. Între timp se fierb tăițeiii și se pun pe farfuriile în care vor fi serviți.
5. Se mai gustă odată sosul, se toarnă peste tăiței și se presară cu cașcaval răzuit.
(în foto: dedesubt)

RAPID • **AROMAT**

TIMP NORMAL • **UȘOR**

Spaghete siciliene

Timp de preparare: cca 3/4 o.

Valoare nutritivă: cca 600 kcal/porție.

Se consumă cu salată de andive.

400 g roșii în formă de ou sau roșii simple din cutie
sare
1 cățel de usturoi
5 frunzișoare de busuioc
piper proaspăt măcinat
250 g spaghete
3 l.s. ulei de măsline
50 g parmezan răzuit

1. Se curăță roșiile de pieliță și se taie cubulețe fine. Roșiile din cutie se trec printr-o sită mai puțin deasă și se săreazã ușor.
2. Se adaugă busuiocul împreună cu jumătate din frunzele de busuioc. Se lasă să fiarbă la foc mic cam 1/2 o, amestecând până se evaporă sucul lăsat de roșii. Se drege cu piper.
3. În acest timp se fierb spaghetele, se strecoară și se așează pe farfurii. Se toarnă deasupra sosul. Se scurge peste sos puțin ulei de măsline și se presară cu parmezan. Se ornează cu frunzele de busuioc rămase.
(în foto: dedesubt)

Spaghete cu sos Pesto

Timp de preparare: cca 1 o.

Timp de odihnire: cca 1 1/2 o.

Valoare nutritivă: cca 570 kcal/porție.

Se consumă cu salată verde.

50 g frunze busuioc proaspete
1 l.s. semințe de pin coconar
1 cățel de usturoi
3 l.s. ulei de măsline
25 g pecorino răzuit
25 g parmezan răzuit
sare, piper proaspăt măcinat
100 g spaghete

1. Frunzele de busuioc, semințele de pin și cățelul de usturoi se amestecă și se presează în puțin ulei. Pe urmă se pune progresiv câte o lingură din ambele feluri de cașcaval, pe urmă din nou puțin ulei, până când se epuizează cantitatea de cașcaval (din ambele feluri). Se mixează bine totul.
2. Se drege cu sare și piper și se amestecă cu atenție. Pesto-ul se lasă să se odihnească cel puțin 1 o.
3. Se fierb tăițeii, se lasă să se scurgă. Se încălzește Pesto-ul pe baie de aburi. Se subțiază cu câteva picături din apa de pe paste.
4. Se amestecă Pesto-ul cu tăițeii, separat se servește puțin Pecorino răzuit.

Notă: Pesto-ul tradițional, usturoiul, semințele de pin și busuiocul se zdrobeau într-un mojar, pasta se punea într-un castron și se prelucra cu ajutorul unei linguri de lemn. Pesto-ul se păstra în sticle, acoperit cu ulei de măsline.
(în foto: dedesubt)

TIMP NORMAL • CU GUST ACRIȘOR

TIMP NORMAL • UȘOR

Tăiței (tagiotelle) cu mânătărci

Timp de preparare: cca 1/2 o.

Valoare nutritivă: cca 670 kcal/porție.

Se consumă cu salată câmpenească cu vinegrete.

1 cățel de usturoi
câteva frunzulițe de mentă proaspătă
2. l.s. ulei de măsline
200 g mânătărci
1/8 l bulion de legume
sare, piper proaspăt măcinat
câte 100 g tagliotelle verzi și galbeni
125 g smântână dulce
50 g parmezan răzuit

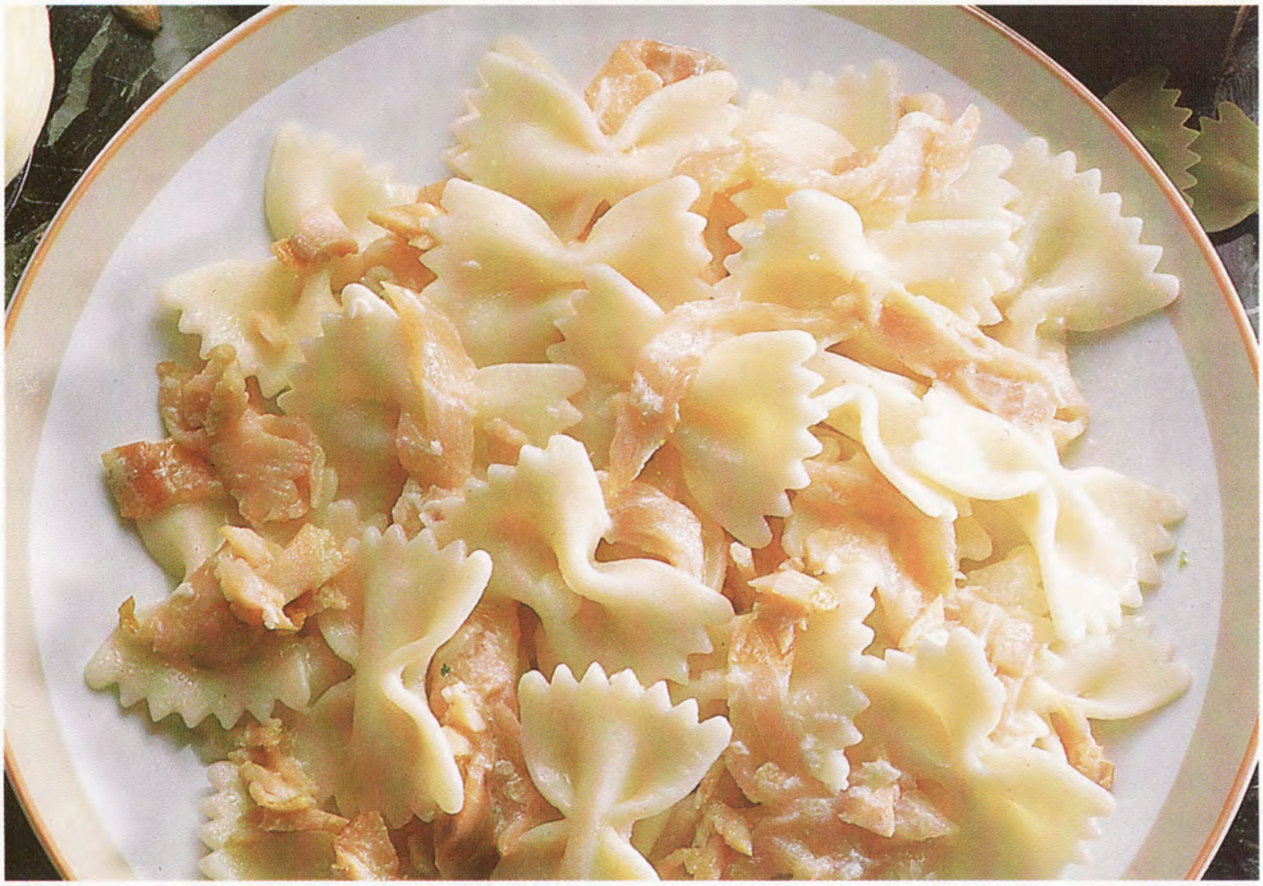
1. Se sfărâmă căţeii de usturoi, se prăjesc 5 min. în ulei împreună cu frunzișoarele de mentă. care pe urmă se scot.

2. Mânătărcile se taie în cubulețe mari. se prăjesc în ulei. Se toarnă bulionul de legume și se lasă 5 minute să fiarbă înăbușit. Se mai adaugă eventual puțin bulion, se drege cu sare și piper.

3. Se fierb tăițeii (tagliotelle-le) se scurg și se pun peste ciuperci. Se adaugă smântâna și parmezanul.

Variante

În cazul în care nu se dispune de mânătărci, se pot folosi și alte ciuperci comestibile.



Farfalle cu somon

Timp de preparare: cca 1/4 o.

Valoare nutritivă: cca 650 kcal/porție.

Se consumă cu salată de roșii.

180 g farfalle (tăiței)
20 g unt
1 ceapă mică
100 g somon afumat
2 l.s. ulei de măsline
1 l.s. zeamă de lămâie
2 l.s. coniac
1/8 l smântână dulce
sare, piper proaspăt măcinat

1. Tăițeii se fierb, se scurg, se pun într-un castron și se amestecă cu 10 g unt.

2. Se toacă fin ceapa. Somonul se taie în fâșii subțiri.

3. Se înfierbântă uleiul de măsline și restul de unt, se pun în el ceapa și 1/2 din somon și se călesc cam 5 min. Se amestecă zeama de lămâie și coniacul.

4. Restul de somon se amestecă cu smântâna și se lasă să se încălzească. într-o altă oală. Tăițeii se amestecă cu ambele feluri de sos de somon și se condimentează cu sare și piper.

Risotto cu bureți galbeni

Timp de preparare: cca 3/4 o.
Valoare nutritivă: cca 700 kcal/porție.
Se consumă cu vin alb sec.

1 ceapă
3 l.s. unt sau margarină
150 g orez cu boabe rotunde
1/8 l vin alb
cca 300 ml bulion de carne
sare, piper proaspăt măcinat
50 g bureți galbeni
2 roșii
4 l.s. pătrunjel tocat
80 g smântână dulce

1. Se toacă fin ceapa și se prăjește în 2 l.s. de untură. Se adaugă orezul, care se prăjește rapid.
2. Se stinge cu vin alb, se lasă să fiarbă fără capac pentru ca aceasta să se evapore. Se adaugă jumătate din bulionul de carne și se lasă la fiert la foc potrivit. Se amestecă din când în când, adăugându-se treptat restul de bulion.
3. După cca 18–20 min. risotto este gata; se drege cu sare și piper.
4. Între timp se taie slănina cubulețe și se lasă într-o l.s. de grăsime.
5. Se adaugă bureții galbeni și se prăjesc rapid. Se curăță roșiile de pieliță, se taie cubulețe mici, se dau peste ciuperci.
6. Se adaugă pătrunjelul și smântâna, se lasă să fiarbă cam 5 min. Compoziția de ciuperci se amestecă cu orezul și se gustă încă o dată.
(în foto: deasupra)

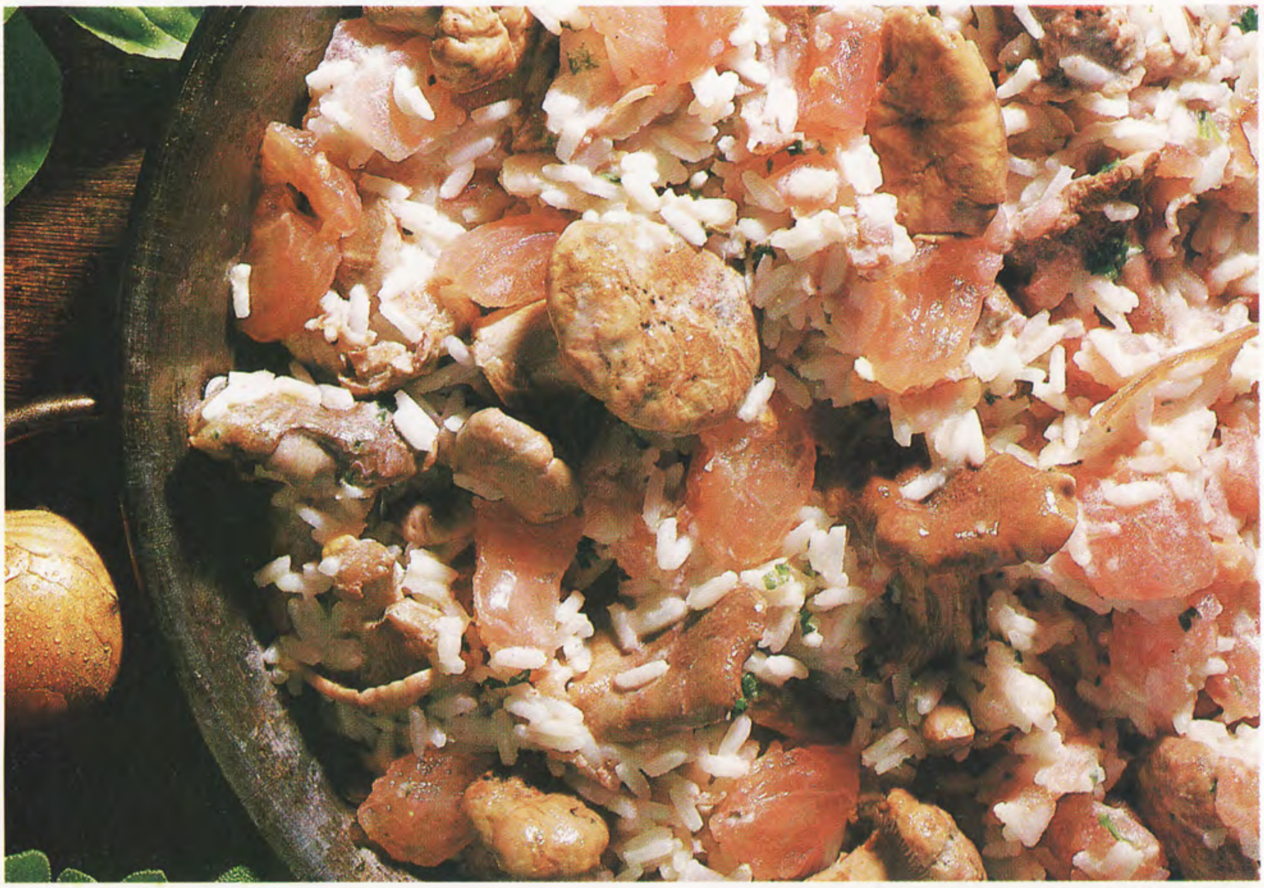
Risotto cu carne de pasăre

Timp de preparare: cca 3/4 o.
Valoare nutritivă: cca 440 kcal/porție.
Se consumă cu vin roșu sec.

1 ceapă
1 l.s. unt sau margarină
1 piept de pui
câte 1/2 ardei roșu și verde
150 g orez cu boabe rotunde
1/8 l vin roșu
1 l.c. boia de ardei
1/2 l.c. curry
1 l.s. pastă de roșii
1 l.s. rozmarin uscat
cca 300 ml bulion de carne
100 g mazăre congelată
sare, piper alb

1. Se toacă fin ceapa și se prăjește în untură până devine sticloasă. Se taie pieptul de pui cubulețe și se prăjește puternic.
2. Ardeii se taie cubulețe, se prăjesc rapid, se adaugă orezul care se prăjește în același mod.
3. Vinul roșu se amestecă cu boiaua, curry-ul cu pasta de roșii și se adaugă la orez. Se aromatizează cu rozmarin.
4. Se toarnă jumătate din bulionul de carne, se adaugă mazărea și se lasă totul să fiarbă descoperit la foc potrivit. Se amestecă din când în când, adăugându-se treptat restul de bulion.
5. După încă 18–20 min. risottoul este gata. Se drege cu sare și piper.
(în foto: dedesubt)

TIMP NORMAL • FIN



TIMP NORMAL • SUBSTANȚIAL

Deserturi

Se spune că italienii au descoperit înghețata. Adevărul este că ei nu sunt maeștrii desăvârșiți numai în ceea ce privește înghețata, ci și în ceea ce privește pregătirea a nenumărate alte creme, un exemplu elocvent fiind savuroasa tiramisu.

Cocteil de pepene

Timp de preparare: cca 1/2 o.
Timp de congelare: cca 1 1/2 o.
Valoare nutritivă: cca 400 kcal/porție.
Se consumă cu pișcoturi.

75 g zahăr, 75 g apă
300 g pepene galben sau roșu
3 l.s. zeamă de lămâie
4 cl rom
1 pahar vin alb
1 sticlă mică de șampanie (0,2 l)

1. Într-o oală se lasă să fiarbă 2 min zahărul și apa. Se mixează pepenele cu zeama de lămâie, pe urmă se încorporează siropul de zahăr răcit.
2. Mixtura astfel obținută se dă la congelator pentru 1 1/2 o. La fiecare 10 min. șerbetul se amestecă cu o furculiță pentru a nu se forma cristale mari de gheață.

3. O porție de șerbet reprezintă un pahar mare de coctail plin. Se amestecă romul cu zeama de lămâie și vinul alb și se toarnă în pahare peste șerbet. Acestea se umplu cu șampanie rece și se servesc imediat.

Puf de brânză de vaci cu șerbet de lămâie

Timp de preparare: cca 1/4 o.

Valoare nutritivă: cca 410 kcal/porție.

Se consumă cu un pahar de Amaretto.

RAPID

ACIDULAT

100 g brânză slabă
50 g făină
1 ou mic
1/2 l.c. zahăr vanilat
1/2 l.c. coaja răzuită de la o lămâie
1 l.s. zahăr
2 l.s. lichior de portocale
grăsime pentru copt
2 globuri de șerbet de lămâie sau înghețată de vanilie
câteva crenguțe de izmușoară

1. Brânza se pune într-un șervet și se presează puternic. Se face un aluat omogen din brânza presată, făină, ou, zahăr vanilat, coajă de lămâie, zahăr și lichior de portocale.

2. Untura se înfierbântă într-o tigaie, cu o lingură de supă se fac globulețe din amestecul de mai sus, care se vor scoate din untură înainte de a deveni aurii.

3. Se servesc cu șerbet sau cu înghețată, decorate cu crenguțe de izmușoară.

RAPID

SPUMOS

Spaghete de înghețată cu fructe

Timp de preparare: cca 1/4 o.
Valoare nutritivă: cca 360 kcal/porție.
Se consumă cu sos de fructe.

2 portocale
2 kiwi
2 l.s. amaretto
125 g înghețată vanilie
125 g înghețată de arahide
1 l.s. fistic tocat

1. Se curăță atent portocalele și kiwi, portocalelor îndepărtându-lise și coaja albă. Fructele se taie felii, se aranjează pe 2 farfurii și se stropesc cu amaretto.
2. Cele două feluri de înghețată se introduc într-o presă pentru cartofi și se presează pe cele două farfurii sub forma unor spaghete. Se presară cu fistic.

Notă: Se servesc cu suc proaspăt de kiwi sau căpșuni. Se curăță fructele de pieliță, se presează cu presa, se trec prin sită și eventual se mai îndulcesc puțin.
(în foto: sus)

Înghețată de iaurt cu pepene în sos de vin alb

Timp de preparare: cca 1/4 o.
Valoare nutritivă: cca 280 kcal/porție.
Se consumă cu expresso.

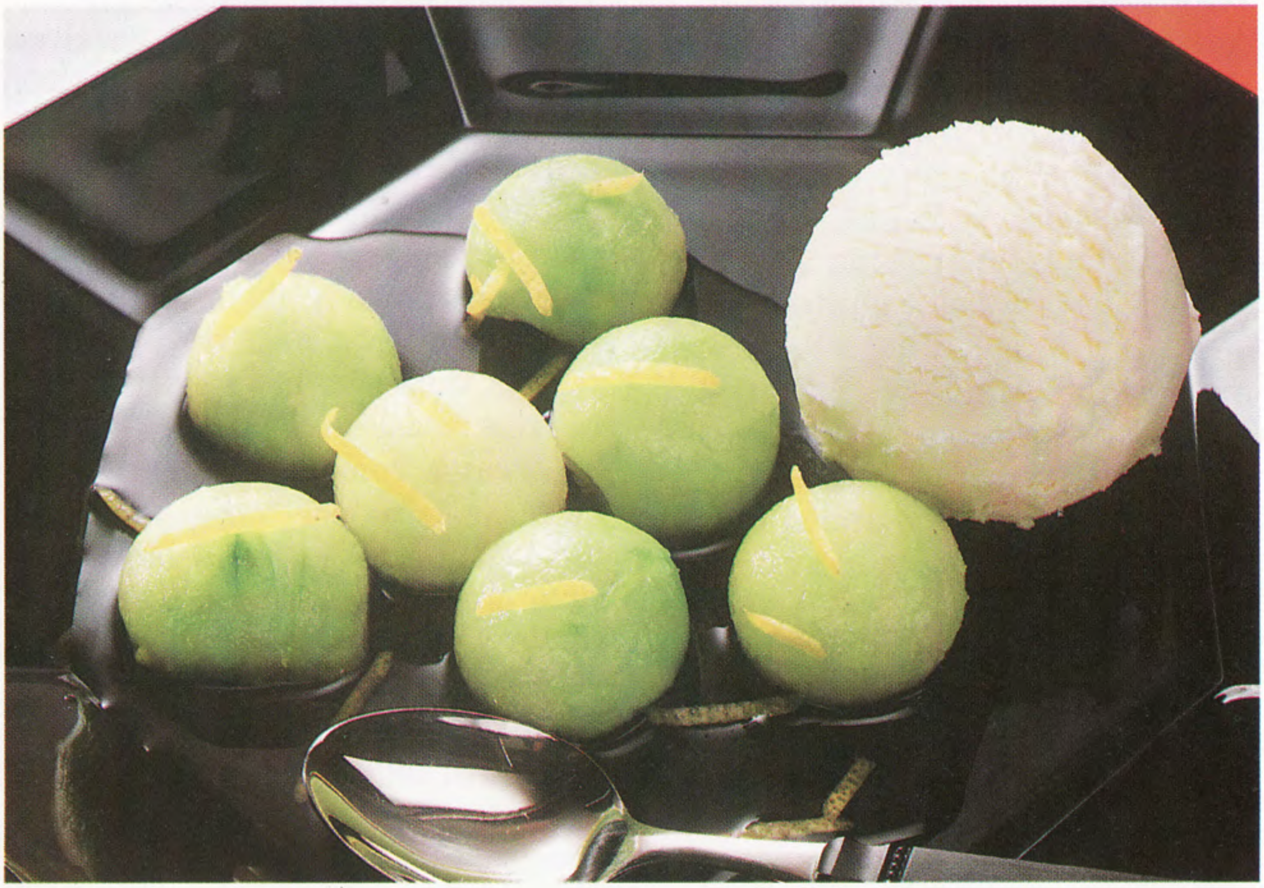
1/2 foaie gelatină albă
1/8 l vin alb
1 l.c. zahăr
1 praf zahăr vanilat
coaja răzuită de la 1/4 lămâie
1/2 pepene galben
2 globuri mari de iaurt

1. Gelatina se lasă 10 min. să se înmoaie în apă rece. Se încălzesc vinul alb cu zahărul, zahărul vanilat și coaja de lămâie.
2. Se curăță pepenele de sâmburi și cu ajutorul unui clește de înghețată, se taie globulețe din carnea fructului. Acestea se pun la rece.
3. Se presează gelatina și se dizolvă în sosul de vin fierbinte. Se lasă să se răcească.
4. Se aranjează globurile de pepene pe farfurii, se stropesc cu sosul de vin și se servesc cu câte un glob de înghețată de iaurt.

Variante: În cazul în care acest desert se pregătește pentru un număr mai mare de persoane, se pot folosi mai multe sosuri de pepene. În afară de înghețată de iaurt, acestui desert i se potrivește și înghețata de vanilie sau șerbetul de lămâie.
(în foto: dedesubt)

RAPID • AROMAT

RAPID • FIN



Mascarpone cu afine

Timp de preparare: cca 1/2 o.

Valoare nutritivă: cca 580 kcal/porție.

Se consumă cu amaretti (= prăjiturele cu migdale).

Pentru afine:
125 g zahăr
1/8 l apă
2 cl rom
150 g afine (sau produse congelate)

Pentru cremă:
125 g mascarpone
1 gălbenuș de ou
30 g zahăr pudră
2 l.s. zeamă de lămâie
1 pachețel zahăr vanilat
4 l.s. frișcă bătută

1. Zahărul se fierbe în apă cam 5 min. În acest timp, cristalele care se formează pe marginea oalei se împing mereu înapoi în apă cu ajutorul unei pensule. Se adaugă romul și afinele, se mai lasă puțin la fiert, la sfârșit se lasă să se răcească.
2. Mascarpone, gălbenușul de ou, zahărul pudră, zeama de lămâie și zahărul vanilat se bat spumă într-un castron. Se amestecă cu frișca bătută.
3. Această compoziție cu cașcaval dulce se introduce într-o pungă de ornat cu orificiu în formă de stea și cu ajutorul acesteia se formează pe farfurii rozete. Se picură deasupra de afine.

Tipic: Congelat, acest desert se poate păstra mai mult timp în frigider.
Variante: Crema mascarpone se poate înlocui cu sos de fructe (vezi pag. 58).

Tiramisu cu ciocolată

Timp de preparare: cca 1/2 o.

Timp de răcire: 2 o.

Valoare nutritivă: cca 450 kcal/porție.

Se consumă cu capucino.

1 gălbenuș de ou mic
40 g zahăr
1 l.s. coajă de lămâie răzuită
80 g frișcă
40 g ciocolată amăruie
125 g mascarpone
30 g pișcoturi
1 l.s. marsala
1/2 pachețel zahăr vanilat
pudră de cacao

1. Gălbenușul se freacă spumă cu zahărul într-un castron și se adaugă coaja de lămâie.

2. Apoi 30 g din frișca nebătută se încălzesc într-o oală, se rade în ea ciocolata și se lasă să se dizolve. Această masă se încorporează celei cu gălbenuș de ou și se amestecă totul cu mascarpone.

3. Se tapetează o formă cu pișcoturi, se presară deasupra marsala și se toarnă crema de ciocolată. Se dă la frigider pentru cca 2 o.

4. Restul de frișcă se bate cu zahărul vanilat și se folosește la ornarea tiramisului. Se pudrează cu pudră de cacao.

Zabaione cu portocale

Timp de preparare: cca 1/4 o.

Valoare nutritivă: cca 120 kcal/porție.

Se consumă cu pișcoturi.

60 ml vin alb
2 l.s. zeamă de lămâie
1/8 l zeamă de portocală
1 l.s. zahăr
2 găşbenușuri
coaja răzuită de la 1/2 portocală nedecojită
1 l.s. cointreau

1. Vinul, zeama de lămâie, zeama de portocală, zahărul și gălbenușul de ou se pun într-un castron și se bat pe baie de aburi până când masa spumoasă devine tare.
2. Se drege cu coajă de portocală și cointreau, se mai bate încă odată. Se servește caldă încă, în pocale mari de sticlă.
(în foto: deasupra)

Zabaione cu lichior de cafea

Timp de preparare: cca 1/4 o.

Valoare nutritivă: cca 120 kcal/porție.

Se consumă cu un păhărel de amaretto.

1 l.s. mokka turcească praf
1/8 l apă rece
2 gălbenușuri
2 l.s. zahăr
4 l.s. lichior de cafea
pudră de cafea pentru ornare

1. Pudra de cafea se dizolvă în apă fierbinte, se lasă să dea 3 clocote, se toarnă pe urmă 1 l.s. apă rece. Se strecoară printr-un filtru de hârtie. Dacă s-a obținut o cantitate mai mare de 60 ml trebuie lăsată să mai fiarbă, dacă s-a obținut mai puțin se mai adaugă apă.
2. Gălbenușul se amestecă cu zahărul într-un castron, se adaugă cu mare atenție cafeaua fierbinte și se bate pe baie de aburi până când compoziția devine spumoasă și tare. Se drege cu lichior de cafea, se mai bate odată.
3. Se servește caldă încă, în pocale mari de sticlă, presărată cu pudră de cafea.
(în foto: dedesubt)

INDEXUL REȚETELOR

Deserturi 56-63
Coctail de pepene 56-57
Înghețată de iaurt cu pepene în sos de vin alb 58
Mascarpone cu afine 60
Puf de brânză de vaci cu șerbet de lămâie 57
Spaghete de înghețată cu fructe 58
Tiramisu cu ciocolată 61
Zabaione cu lichior de cafea 62
Zabaione cu portocale 62

Pizza, paste și rizotto 40-55
Farfalle cu somon 53
Focaccia 45
Pizza cu fructe de mare 42
Pizza cu legume 44
Pizza cu ton și măsline 46
Pizza de casă 40-41
Ravioli cu sos de carne 48
Risotto cu bureți galbeni 54
Risotto cu carne de pasăre 54
Spaghete cu sos Pesto 50
Spaghete italiene 50
Tăiței (tagliotelle) cu mânătărci 52
Tăiței verzi cu sos de roșii și slănină 48

Preparate pe bază de carne și pește 18-39
Cambut răscopt 35
Carne de vită înăbușită 20
Cozi de homar prăjite 38
Felii de curcă în margini de ciuperci 30
Felii de vițel 26
Ficat de vițel „Trient" 33
Fileu de vită umplut 28
Fileu de vițel în sos de cașcaval 23
Friptură de vită cu sos de roșii 38
Gulaș cu lapte 29
Merlon în sos de șofran 34
Ossobuco după model milanez 20
Piccata de miel 24
Pui de duminică 30
Pulpe de pui „Lucia" 32
Rumpsteek din Abruzzen 18-19
Saltimbocca 22
Saltimbocca cu pește 36
Scaloppina de miel 24
Sepie cu sos de roșii 36

Supe și aperetive 4-17
Ardei marinați 10
Carne de vițel în sos de ton 12
Carpaccio ușor 13
Legume pané 14
Platou cu aperetiv asortat 10
Roșii cu mozzarella (cașcaval) 9
Salată țărănească italiană 8
Sepie prăjită 14
Supă de ceapă 7
Supă de legume milaneză 4-5
Supă de scoici 6
Vinete coapte 16
Zucchini marinat 17

© 1995/1997 by FALKEN VERLAG GmbH
Niedernhausen/Ts. Germany
Romanian Translation by
© Editura Aquila`93
1997
ISBN 973-9319-11-4
Traducere: Rozalia Varga
Lector: Eugenia Ana Popa
Tehnoredactare: S.C. Armaco Servicii SRL

Frumoasa Italie atât de aproape

O călătorie în Italia este de foarte multă lume dorită nu numai pentru frumusețea peisajului și a vestigiilor culturale, ci și pentru renumita sa bucătărie.

Pentru a putea aduce în casele dumneavoastră „Bella Italia" această carte își propune să vă ofere cele mai tentante dintre rețetele tradiționale ale acestei țări, începând de la aperitive, supe și salate, până la preparate pe bază de carne și pește, pizza, specialități de tăiței și delicioase deserturi. Nu lipsesc bineînțeles nici rafinamentele bucătăriei italiene cum ar fi carpaccio, saltimbocca, pizza cu fructe de mare, spaghete cu pesto și tiramisu. Toate rețetele au fost încercate; pentru reușita lor toatală se recomandă ca ingredientele să fie bine sortate și cumpărate în cele mai bune magazine alimentare.

Lăsați-vă în voia fascinației sudului și delectați-vă cu multitudinea de delicatese ale bucătăriei italiene!

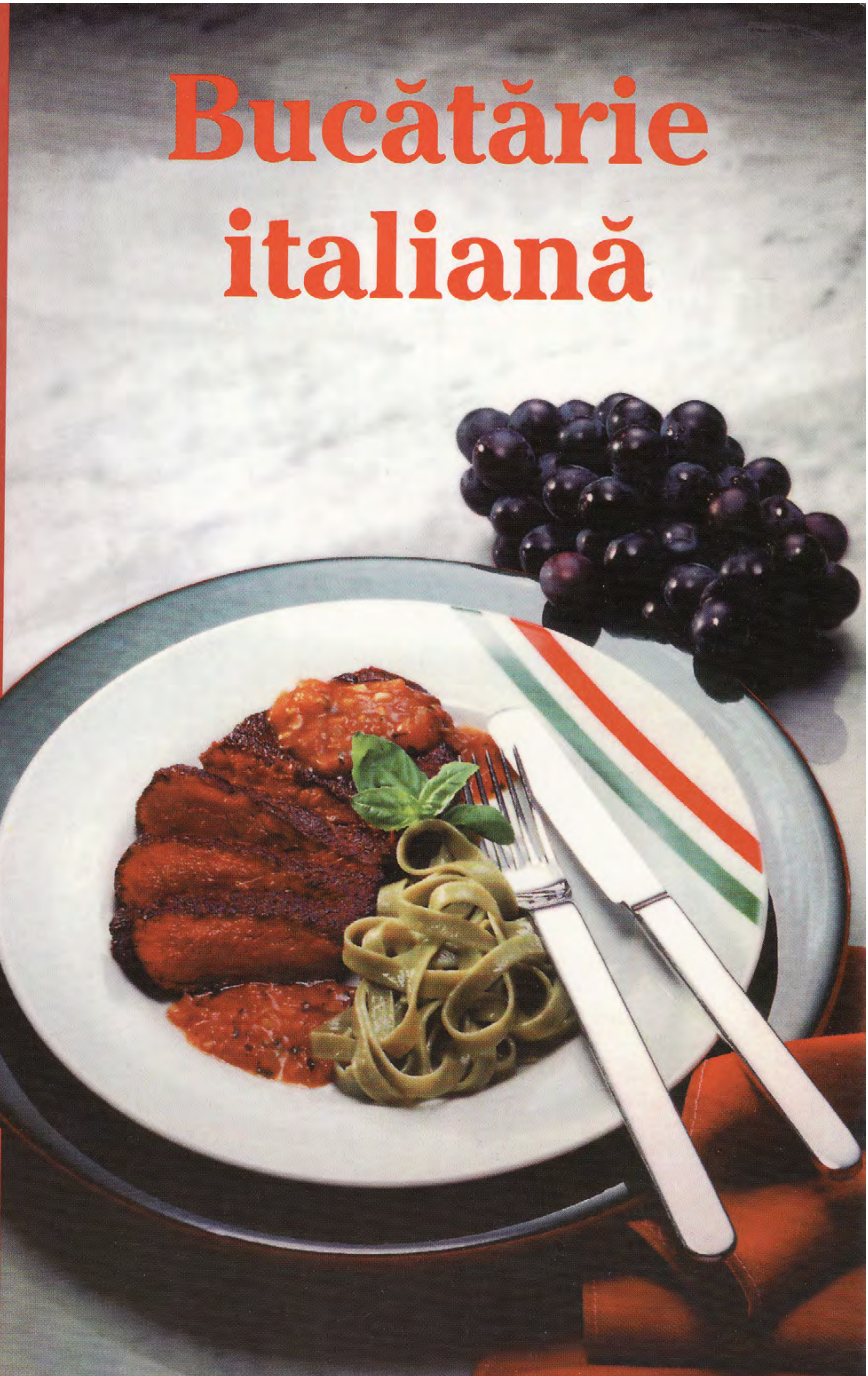
ÎN ACEASTĂ SERIE A APĂRUT:

Prăjituri pentru sărbători în familie

Preparate din carne de pasăre

ISBN 973931911-4

9 789739 319119

Editura Aquila '93

Bucătărie italiană